

વૈદ્યકરુણ્યતરૂ માણિકની રહ મા વર્ણના બે.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.

દ્વિતીય

માણસના કુરમચરે જાંવી

અમદાવાદ

વૈદ્ય જટાશંકર હીલાનર ત્રિવેદી,

હીરાશંકર - અમદાવાદ.

Printed and Published by V. K. Kulkarni

Printed Press, Ahmedabad

ગુજરાત વિદ્યાર્પીઠ ગ્રંથાલય

[ગજરાતી કૉપીરાઝિટ ઢિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૧૪૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ યાત્રીય વિષે રાજાના આજ્ઞા

વિષય : ૩ : ૫૭

“વૈદ્યકલ્પતરુ” માસિકની ૨૪મા વર્ષની લેટ.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.

ભાગ ૧ લો તથા ૨ જો.

લેખક: શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી,
હાલ નિવાસ: સત્યાગ્રહાશ્રમ—અમદાવાદ.

પ્રકાશક:

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અધિપતિ “વૈદ્યકલ્પતરુ”

અમદાવાદ.

—૩૬—

પ્રત ૩૦૦. આવૃત્તિ ત્રીજી.

સને ૧૯૧૯. મં. ૧૯૭૫.

અમદાવાદ:

દ્વા “કાચમંડ” ન્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ હગનલાલે છાપ્યું.

કિંમત ૦-૮-૦.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠાંક
૧ હું.	આરોગ્ય. ...	૧
૨ જી.	આપણું શરીર.
૩ જી.	હવા.
૪ થું.	પાણી. ...	૧૬
૫ મું.	ખેરાક. ...	૨૧
૬ હું.	કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું ? ...	૪૫
૭ મું.	કસરત. ...	૪૯
૮ મું.	પોષાક. ...	૫૪
૯ મું.	ગુણ પ્રકરણ... ...	૫૮

ભાગ ૨ જે-કેટલાક ઉપચારો.

૧ હું.	હવા. ...	૬૮
૨ જી.	પાણીનો ઉપચાર. ...	૭૧
૩ જી.	માટીના ઉપચાર. ...	૭૯
૪ થું.	તાવ અને તેના ઇલાજો. ...	૮૨
૫ મું.	કબજિયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ. ...	૮૫
૬ હું.	ચેપી રોગો-શીતળા. ...	૮૮
૭ મું.	ખીજ ચેપી રોગો. ...	૯૬
૮ મું.	સુવાવડ. ...	૧૦૧
૯ મું.	અન્યાંબોની માવજત... ...	૧૦૪
૧૦ મું.	અકસ્માત-ફૂલવું. ...	૧૦૯
૧૧ મું.	અકસ્માત-દાઝવું. ...	૧૧૨
૧૨ મું.	અકસ્માત-સર્પદંશ. ...	૧૧૪
૧૩ મું.	અકસ્માત-વીંછી વગેરેના ઇલાજો. ...	૧૧૯
	પૂર્ણાહુતિ. ...	૧૨૦

પ્રગટકર્તાની પ્રસ્તાવના.

સને ૧૯૧૯ ના વર્ષ સાફ બેટની ચોપડી માટે ‘ ખાનપાન ’ નો ઉપયોગી વિષય પસંદ કર્યો હતો અને તે લેખ મારે જાતે લખવો એવો સંકલ્પ કરીને લખવાની તૈયારી કરી, એટલામાં માફ શરીર બગડ્યું. તે સુધરવાની આશામાં એ ત્રણ માસ લાંબાવ્યા છતાં પુસ્તક લખી શકું એવો શરીર સુધારો થયો નહિ. આલોક બેટના પુસ્તક માટે અંધીરા ગન્યા. એટલા માટે “ ખાનપાન ” નું પુસ્તક આવતા વરસની બેટ માટે મુલતવી રાખવાની જરૂર પડી અને ચાલતા વરસ માટે કોઈ તૈયાર ઉપયોગી પુસ્તક છપાવી લેવાનો વિચાર કર્યો “ Man proposes; God disposes—માણસ મનોરથ કરે છે:—ધાર્યું હરિનું થાય છે.” તેમ ગન્યું.

‘ વૈદ્યકલ્પતરૂ ’ ની બેટો જે જાતની પસંદ કરવામાં આવે છે, એવુંજ ઉપયોગી પુસ્તક તૈયાર મળવાની મુશ્કેલી હતી. તેને માટે ચોમેર દૃષ્ટિ નાખતાં મહાત્મા ગાંધીજીના “ આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન ” એ નામના પુસ્તક ઉપર દૃષ્ટિ પડી. આ પુસ્તક એમણે આફ્રીકામાં નાતાલમાં લખી છપાવ્યું હતું તેની ખીજ આવૃત્તિ ‘ સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી સને ૧૯૧૬ માં બહાર પડી હતી. ત્રીજી આવૃત્તિ માટે ગાંધીજીની પરવાનગી માગતાં તે તરતજ મળી અને પરવાનગી મળતાંની સાથે ત્રીજી આવૃત્તિ છપાવી ને વૈદ્યકલ્પતરૂના આલોકની સેવામાં મુકવાનો મુયોગ પ્રાપ્ત થયો છે.

ગાંધીજીનું લખેલું આ પુસ્તક કેવું છે, તે તો એ લેખ પોતે કહેશે. ગાંધીજીની ઓળખાણ આપવાની હવે જરૂર રહી નથી. હિંદમાં આવ્યા પછી એમને ‘ મહાત્મા ’ એવું બિરદ મળ્યું છે, તે યોગ્યજ મળ્યું છે; તેઓ ખરેખાર એક ‘ મહાત્મા ’ છે. આત્મા વગરનું શરીરનું એવું જીવ નિરૂપીતી છે તેમ અનેક આત્મસિદ્ધિમાં તરફડીયાં મારી રહેલ હિંદને એમના આવ્યાથી અને આત્માઓની વચમાં એક ‘ મહાત્મા ’ પ્રાપ્ત થયો છે. હિંદમાં વિશેષ જીવન આવ્યું છે. આ વિશેષ અંગે આટલુંજ બસ છે.

સત્ય, અહિંસા (કોઈનું દિલ પણ ન દુખાય-દુસ્મન સાથે પણ મૈત્રી અને દયાથી વર્તવું તેનું નામ અહિંસા), અને નિડરતા એ ગાંધીજીના મૂખ્ય સૂત્રો છે, દેશમાં બોલનારા ધણા છે, પણ બોલવા પ્રમાણે વર્તનારા-વચનને ક્રિયામાં મૂકનારા-કર્મવીર ગાંધીજી જેવા પુરૂષો થોડાજ છે. એમનું આત્મબળ ધણું મોટું છે. આધ્યાત્મિક બળ એ તેમના પુરૂષાર્થની સીડી છે. એમના એક એક વક્તવ્યમાં એક એક વાક્યમાં, અરે એક એક શબ્દમાં આત્મબળ જગાડી ઉઠેલું કોણે જોયું નથી ? મુઠીભર શરીરમાં આવડું મોટું આત્મબળ હોવું, એજ મહાત્માપણું છે.

હવે પ્રસંગ ઉપર આવીએ. ગાંધીજીના જીવનનો પ્રવાહ એક-દેશી નથી. ધાર્મિક, સાંસારિક અને રાજકીય જીવન ઉપરાંત, જે શરીરમાં એ મહાત્મા વસે છે તે શરીર શી વસ્તુ છે, તે શરીરનો બાહ્યસૃષ્ટિ સાથે શું સંબંધ છે, તેનો પણ તેમણે વિચાર કર્યો હાજે છે. તેઓ પોતે જણાવે છે કે, શરીર સંબંધી મને એવું જ્ઞાન નથી; પરંતુ હું ધાંડું છું કે સ્થૂળ શરીરના અભ્યાસી પાશ્ચાત્ય ડાક્ટર કરતાં શરીરના તત્વશાસ્ત્રમાં ગાંધીજી વધારે ઉંડા ઉતર્યા હશે. આ ચોપડીની એમની પ્રસ્તાવના અક્ષરશઃ વાંચીને મનન કરવા અમે અમારા વાંચકોને આગ્રહ કરીએ છીએ.

ગાંધીજી પોતાની પ્રસ્તાવનામાં એક ઠેકાણે જણાવે છે કે, આરોગ્યશાસ્ત્ર એ વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. આ મત સાથે હું મળતો થઈ શકતો નથી. આરોગ્ય એજ વૈદકશાસ્ત્રનો એટલે આયુર્વેદનો ઉદ્દેશ છે, અને ઔષધોપચારો તો તેનાં ગાણુ સાધનો છે. પ્રાચીન મહર્ષિ પ્રણીત વૈદકગ્રંથોમાં શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રને પ્રધાનતા આપેલ છે, અને વાગબદ્ધનું આયુ સ્વસ્થાન એ નિયમોથી ભરપૂર છે. ઔષધો પચારની ભરતી તો પાછળથી થઈ છે.

મહાત્મા ગાંધીજી પોતાના આ પુસ્તકમાં આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે ઘણી ઉપયોગી સલાહ, શિખામણ તથા સમનાઓ કરે છે, અને ઔષધોપચારને હાનિકારક ગણીને કુદરતી ઉપાયોની ભલામણ કરે છે. વિવેક વિના હજી એજાંબીને દવાઓ ખાવાનો દુર્નિમાન આવેલો.

પવન અતિ હાનિકારક છે, એમાં જરા પણ સંદેહ નથી, ઉપચારનાં સાધનોમાં કુદરતી અને અકુદરતી કહેવાતા ઉપાયો વચ્ચે બહુ ભેદ હોય એમ તો દેખાતું નથી. ઘઉં, ચોખા, ફળો, દુધ, પાણી, હવા, માટી, એ કુદરતી ખોરાક અથવા ઉપચારના કુદરતી ઉપાયો છે, ત્યારે, તુલસી, ખીલી, ગળો લીંબડો, હરદે, આંબળાં એ કુદરતી ઉપાયો નથી એમ માની લીધેલા આ ભેદમાં કાંઈ અંતર જાણવા જોગ હોય એમ જણાતું નથી. એ બંને કુદરતી ઉપાયોજ છે. શરીરનું સાત્ત્વ્ય (પ્રકૃતિને બંધ એસતાં), પથ્યાપથ્ય, અને સાત્ત્વિક દ્રવ્યોની યોજના થાય તો તે યોજનાને “અકુદરતી ઉપાયો” એવું નામ આપવાની જરૂર નથી; તે કુદરતીજ છે. અસ્તુ, આ ભેદનો અત્રે વિસ્તારથી વિચાર કરવાનું સ્થાન નથી. અત્રે એટલુંજ કહેવું બસ છે કે, મહાત્મા ગાંધીજીની સલાહ પ્રમાણે માણસોએ અધાં વર્તનમાં કુદરતી રસ્તા ઉપર ચાલવું જોઈએ, અને ખાનપાન તથા દવાદારૂનાં હદ ઉપરાંત વધી ગયેલી બદીમાંથી મુક્ત થઈ બહુ સાદામાં સાદી રીતે રહેવું જોઈએ.

મહાત્મા ગાંધીજીનું આ પુસ્તક ગુજરાતી વાંચકોની સેવામાં મુક્તાં વિશેષ આનંદ એટલા માટે થાય છે કે, એમના શરીર, મન, વિચારો, વાણી અને લખાણોમાં જે વિજળી જેવો પ્રવાહ આપણે અનુભવ્યો છે, તે વિજળીક પ્રવાહની સાથે એમની સાદાઈ, સચ્ચાઈ, અને સ્વાશ્રયના સર્વોત્તમ ભાવોનું ખીજ લોકોનાં અંતઃકરણમાં નાંખવા માટે એમનું આ પુસ્તક પણ એક સાદું સાધન થઈ પડે એવું છે. એક દૃષ્ટિએ, એમનું આ પુસ્તક અમે લખવા ધારેલા “ખાન-પાન”ના વિષય કરતાં કોઈ રીતે ઉતરે તેમ નથી; તેમ જતાં વાંચકોને ખાત્રી આપવામાં આવે છે કે સને ૧૯૨૦ ના વરસ માટે ‘ખાનપાન’ સંબંધી ઉપયોગી પુસ્તક ભેટ આપવાનો અમારો સંકલ્પ ફરશે નહિ.

અમદાવાદ.

જા. ૨૪-૫-૧૯.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

લેખકની પ્રસ્તાવના.



(આગલી આવૃત્તિ પ્રમાણે.)

રોજ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થયાં વિચાર કરવા પડ્યા છે. વિલાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને બંધાએલો હોવાથી મારા ખાવા-પીવાની તજવીજ મારેજ કરવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં હીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો હું બાંધી શક્યો છું. તે 'ઇંગ્લિયન ઓપિનિયન'ના સાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારું છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવત પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય-સંરક્ષણ-શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. કોઈ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ જોએલું રત્ન મુસ્કેલીથી હાથ લાગે છે, તે તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોષવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાતી થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને વર્કની જગ્યા છે; જહાનમ કંઈ જગ્યાની નીચે નથી.

અને જનત વાદ્યમાં નથી. આવો વિચાર સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં છે:-
 'મન એજ બંધન (નર્ક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે.' આ સૂત્રને
 અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રોગી કે નિરોગી રહે તેનું કારણ
 ઘણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ
 વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કાગળીયું થયું તે જોઈ
 આપને પણ થયું એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઈએ છીએ. એક
 પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે, કે જોટલા માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે
 તેના કરતાં વધારે બચથી મરે છે. 'ખીકણ વગર મોતે મરે છે' એ
 કહેણ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનાર મોટું કારણ છે. આપણી
 ઉપર અકસ્માત આવી પડે ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની
 એઆકળા થઈ જઈએ છીએ, ને સારું કરવા જતાં ખૂંડે કરી નાખીએ
 છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી
 વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને હુતાસા ઉદવેદના
 હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાગુખીની વાત છે, છતાં ખરી
 છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર
 રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની બુગોળ મને
 નહિ આવડે પણ ઈંગ્લાંડનાં ગામ, નદી વગેરે હું જોખી જઈશ.
 આકાશમાં રહેલા તારા વિષે હું બખડાટ કરું ખરો પણ મારા ઘરના
 છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર
 કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા ટેટલી વળી છે તે જાણવાની
 મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક
 હું જોવા માગતો નથી પણ નાટકશાળામાં થતા દોંગ જોવાનું મને
 ખુબ મન થશે. તેજ શેલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું
 છે, તે જ્ઞાતું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ લોહી વગેરે કેમ બને
 છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બેઠે છે તે કાણ, મારી ગતિ

કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા, તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ માઈ ચન કેમ કરોડો માધ્યમ સુધી દોડી જાય છે, માઈ શરીર તો ગોઝગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે માઈ મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને જ્ઞાન નથી, આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે માઈ શરીર, અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

આવી કઠણ દશામાંથી છુટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશ્કેલીનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું જાણવું જોઈએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાંનો વિચાર કરવા ખેસીએ તો શરમાવા જેવું જ લાગવું જોઈએ. અધરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ 'મિથ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું 'માણસને ધ્રુતવાનો મહા પ્રયત્ન' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છુટ્યા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એવો આ પ્રકારણોનો પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઈ નથી લખાયા એમ નથી. પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપા વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં બીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઈ છે. તેમાંનાં કેટલાંકો આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી, તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલાં વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે એવું મને લાગે છે. કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને

વિચારી, તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે, એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોના સારાંશ આવશે; એટલુંજ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુચ્ચવાડામાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે. પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાચવાં હોય તે, તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલા પશિણાઓમાં ફેરફાર કરી શકશે, એટલે આ પ્રકરણો ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના બધા વાંચનારને ઓછાં-વત્તાં ઉપયોગી થઈ પડશે એમ માનવું બાધિત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે દાકતર, વૈદ, કે હમીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જે તેમ ન કરીએ તો આપણો હજમ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ. આપણી માન્યતાજ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે, અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયાં છે ને થાય છે તેટલાં બીજાં કારણોથી નથી થતાં ને નથી થવાનાં, એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે, પણ દરદ મટાડવાને સાફ દવા લેવી એ ફેકટ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકશાન થાય છે. મારા ઘરમાં ક્યરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. ક્યરો ઢાંકું તેથી તેજ ક્યરો સડીને મને હાનીકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય ત્યારે ઢાંકણુ, એ વધારે ક્યરો થયો ને અમાઉ હતો અને હવે થયો બે, મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ જે હું ક્યરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઈ રહે છે. દરદ-દુઃખ-પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં ક્યરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાંજ ક્યરો નીકળવાનું રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે

આપણે સમજવું જોઈએ કે આપણા શરીરમાં કયરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે, મારા ઘરમાં પડેલો કયરો કોઈ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કયરો કહાડી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી કયરો કહાડી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો માફ શરીર સાથે થઈ જાય ને હું નિરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઈ રહું. મને શરદી થઈ છે; એટલે મારે તુરત કંઈક દવા લેવાની-ચુંક ખાવાની-દોડ ધામ નથી કરવાની, હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કયરો હતો તે કહાડવા આવી છે, મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઈ જઈશ. હું કુદરતની સામે થાઉં તો કુદરતને ખેવડું કામ; કયરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કયરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરું કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરું, તેથી વધારે કયરો પડતો બંધ રહે; અને ખુલ્લી હવામાં ચોખ્ખું કસરત કરું તો વળી હું પણ શરીરની આમડી વાટે કયરો કહાડતો થઈ જઈ. કાયા નિરોગ રાખવાનો આ સોનેરી નિમ્મ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેજે સાબીત કરી શકે છે, માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઈએ. જે માણસ ઇશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમજ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશે. હું વૈદો વગેરે પાસેથી દવા લઈશ છતાં માફ દરદ દૂરજ થશે એવો વીમો કોઈ ઉતારવું નથી; વૈદના હાથમાં ગએલા બધા નિરોગ થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ પ્રકરણો લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઈએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં આટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ ને કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે.

વૈદો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ-ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મદુમ જળજળ સ્ત્રીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું, કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદો ઘણું ઓછું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્દગાર કરાડે છે. દાકતર મેજેન્દી કહી ગયો છે, કે “વૈદુ” એ મહા પાખાંડ છે.” સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાકતર બન ગયો તેણે કહ્યું છે, કે “વૈદક શાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.” સર જોન ફોરબેન્કે કહ્યું છે, કે “વૈદોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતેજ દૂર કર્યા છે.” દાકતર બેકર જણાવે છે, કે “સતીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે.” દાકતર ફ્રેચ કહે છે, કે “વૈદો કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો બાગ્યેજ જોવામાં આવે છે.” દાકતર ટોમસ વોટસન કહે છે કે “ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટક્યા કરે છે.” દાકતર કોઝવેલ કહે છે કે “જો વૈદુ નાખુદ થાય તો માણસનાતને અથાગ લાભ થાય,” દાકતર ફ્રેંક કહે છે કે “હબરો માણસોની દવાખાનાંઓ વાટે કતલ થાય છે.” દાકતર મેસન ગુડ કહે છે કે “લડાઈ, મરકી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ડેકાણે ડેકાણે જોઈએ છીએ. જે છાપાઓમાં બીજી જાહેર ખબરો આવશે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે બીજાઓની પાસે જાહેર ખબર માગવા તેના કારખારીઓ જતા; પણ દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું દબાણ આ છાપા ઉપર દવાના માલિકો કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાછની ઈમિત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઓ આપીએ છીએ. ઘણે

ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવાજ નથી હોતા. કુપી દવાઓ એ નામની ચોપડી હાથમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન બમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સાપરીલા, કુટ સોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ, તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફાર્મીગથી એક પૈની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીશ ગાળું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસું છત્રી દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જ્ઞેવું જોઈએ કે દરદીએ દાક્તરને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે: “તમે અને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને અને ત્યાં સુધી તસ્દી ન આપતા. દાક્તરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ બીજાને બોલાવવા કહે ત્યારે બીજાને બોલાવજો. તમારું દરદ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારું આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો, અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારું કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જિંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફારજ છે.” આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવો હેતુ આ પ્રકરણો લખવાનો છે. તેમાં શરીર, મન, હવા પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, ખચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી-પુરુષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો આવા વિષયો આખત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણા છે.

ફિનિક્સ-નાતાલ.

}

મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.

પ્રકરણ ૧ લું.

આરોગ્ય.



ધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય-પીએ, હરે-ફરે અને દેદને ન ખોલાવે તે આરોગ્યવાળો છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખાય-પીએ અને હરે ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઈ નથી એમ માની બેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયા છે, કે તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય, કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયોનો એવો ધારો સંબંધ છે, કે એકને વ્યાધિ-દરદ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફૂલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ-છે. કાગળનું બનાવેલું ફૂલ કોઈ ખસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની. તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર-એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું

ખીજું ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું, તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રૂઢિ જો બોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહાઈએ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે, જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, ને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિઝજ તામસી છે, ખીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરું જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાક્તરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢ્ય બેરીઓ વિલાયતની દુકાને-માંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે—આ સ્થિતિને વિલાયતના દાક્તરો ‘કેપ્ટે મેનીયા’ એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂન-ખરાખી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચેન નહિ પડે, આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઈ ખામી નથી, જેના દાંત સાજ છે, જેનાં કાન, આંખ વગેરે સોજીદ છે, જેનું નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી ખસીનો નીકળે છે ને બહારો ખારતો નથી, જેના પગ મંઘાતા નથી, જેનું મ્હોં વાસ માસું નથી, જેના હાથ પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસક્ત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી, અને જેનું મન

તથા જેની ઇંદ્રિયો હંમેશાં પોતાના કુખમાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલ વાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય ભોગવતા નથી, કેમકે આપણાં મા-બાપ પણ તે ભોગવતાં નહોતાં. એક મહાન લેખકે લખ્યું છે, કે જે મા-બાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઈએ. જે આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચવું જોઈએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરાગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા સખીએ છીએ તેજ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિશે મોટા ફેરફાર છે અને સહિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઈએ. આવું ઉચ્ચ પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય, એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

પ્રકરણ ૨ જી.

આપણું શરીર.



પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;
આ પાંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

પલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણું પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે. તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું,

જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,’ ‘જેવું દેહે તેવું દેશે.’ આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સારું સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુદ્વાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા, એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરું જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામા થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સારૂ બસ નથી.

શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (ક્ષોહી) નું બનેલું છે. હાડકાંજનર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ઊઠાર ઉભા રહી શકીએ છીએ, તેને લીધે ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાણુક અવયવોનું રક્ષણ કરે છે; ખોપરી એ બેનજનું, અને પાંસળીઓ એ હૃદય તથા કેદ્રસાનું. દાક્તરોની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે. એવું આપણે સૌ જોઈ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનો ભાગ પોચા ને પોચો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુચ્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુચ્ચો તે પોચું હાડકુંજ ગણાય.

આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધીઆ દાંત આવે છે તે સૈને પડી જાય છે. પછી છાશીઆ દાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધીઆ દાંત જથી આઠ મહીને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક બેએક વરસનું થાય તેવામાં ધણું-ખરું બધા ફૂટી રહે છે. છાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફૂટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉંમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાદ સર્વથી ઉછી ફૂટે છે.

ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેના વડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે. આપણે હાથ ભીડી ઉઘાડી શકીએ, છીએ, જડમાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીટાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપતું એ આ પ્રકરણોની હદ બહાર છે, લખનારને પોતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ, આપણા અર્થને સાર જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણોમાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજાવ્યા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગો ઉપર જઈએ છીએ; તેમાં હોઝરી એ સર્વોપરી ગણાય. હોઝરી એ લાલુભર આળસ કરે તો આપણાં ગાત્ર માત્ર દીલાં થઈ જાય. જેટલો ભાર આપણે હોઝરીપર મેલીએ છીએ તેટલો ભાર સહન કરવાની શક્તિ મહાવિકાળ પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોઝરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું ને પાચન થયેલા અનાજવડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જન તેમ માણસને હોઝરી છે. આ ભાગ ડાખા પડખામાં પાંસળાંની અંદર છે. તેમાં અનેકક્રિયાઓ થઈ જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઈ અન્ન-માંથી તત્ત્વ બેંચાય છે, અને બીજા ભાગ મળ-મૂત્ર થઈ આંતરડામાં થઈ બહાર નીકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજનો ડાખો ભાગ છે. હોઝરીની ડાખી તરફ ગરોળ છે. કલેજનું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારું ઉપયોગનું છે.

પાંસળીઓની નીચે છાતીની બપોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી એ ફેફસાંની વચમાં ડાખા તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાખા જમણા મળી ચોવીસ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાંની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાખું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં

છે, ને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસ-
નળીવાટે તે હવા નસકોરામાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં
થઇને હવા જાય તે ગરમ થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ
વાતથી અબળા હોઇ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે ને તુક્કાન ખમે છે.
મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે. હવા તો માત્ર નાકવાટેજ
લેવી જોઇએ.

આપણે શરીરની કંઈક રચના તપાસી ગયા, તેના કેટલાક
મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું; હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે
એ પ્રવાહી-લોહી-ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે છે,
વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે. નિરુપ-
યોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રો-ને બહાર કહાડે છે, ને શરીરને એકસરખી
ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ-નસો-વાટે નિરંતર
ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જીવાન
ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે
છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને વરડા
માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનાર મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં
ફરી ને લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, ને તેમાં
ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગએલી હવા ઝીલી લે
છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે
ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઇ અંદર
ગએલી હવા બહાર નીકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ
પાછું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય
કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર
આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે
કંઈક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

પ્રકરણ ૩ નું.

હવા.



પણે શરીરની કંઈક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલમ પડ્યું કે, શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે, કે આપણને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પ્રણ કિંમત કરી મૂકી છે. આ જમાનામાં આપણને હવા ખાવાને દૂર દેશ જતું પડે છે, ને દૂર જતાં પૈસા ખેસે છે; મુંબઈમાં રહેનારને માયે-રાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તપીયત સુધરે છે, વળી મુંબઈમાં રહીને જો મલબાર હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીઆં જોઈએ; ડરખનમાં રહેનારને ચોખ્ખી હવા મેળવવી હોય તો ઘેરીયામાં જઈ રહેવું. તેમાંજ પૈસા ખેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં 'હવા મફત મળે છે' એમ કહેવું, એ તદ્દન વા-જબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળે છે તેના દામ એસાં; પણ એ વિના ધડીલર આપણને ચાલતું નથી. આપણે જોઈ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડોને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ ત્યારે આપણે ઝેરી પ્રવન બહાર કહાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઈએ ત્યારે આપણે બહારની હવા-માંનો પ્રાણવાયુ લઈ તેવડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવ-

નનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ટૂંપી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંદેના જેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા અખતર પહેરી પાણીમાં કિતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળા-માંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણા વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તર્ખાઓએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે, કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ભુંગળાઈ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે અચ્ચાને નાક મોં દબાવ્યાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને વળુ માંગ્યો મળે છે, પાણી તે અન્ન આપણે માગીએ ને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિનાએ આપણે લઈએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ, તેમજ ખરાબ હવા વિષે હોવાું જોઈએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઈએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જાઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેમો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, બીજાએ બોટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તો પણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઈએ; દુકળીયાંની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂક્યું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે એકેલી-આસ વાટે બહાર કા-

હેલી હવા આપણે બધા નક્કરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ ! આરે-
વ્યવિધાના નિયમો પ્રમાણે ઓફેલી હવા, એ ઓફેલા અનાજ જેટ-
લીજ ખરાબ છે. એમ સાખીત કરવામાં આવ્યું છે, કે માણસે બહાર
કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે
તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે-એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક
ઝોરડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ
આપે. વખત લીધાજ કરે છે. માણસનાં સારાં નસીબે હવા એ
એટલો અચ્ચળ પદાર્થ છે કે તે આપે. વખત ઉડ્યા કરે છે ને ઝપ-
ટાબેર ફેલાય છે, વળી ઝીણામાં ઝીણું છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય
છે, એટલે એક તરફથી આપણે ઢોટડીમાં બેગા થઇ હવાને ઝેરી
બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની
રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ધણો આવ્યા કરે છે;
તેથી આપણે તદ્દન ઓફેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર
કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુદી હવામાં આપણે અંદ-
રની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળ-
વારમાં ફેલાઇ જાય છે, ને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત
જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની
આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઘણાં માણસો કેમ માંદાં
ને નમળાં રહ્યાં કરે છે. સેંકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદ-
ગીનું કારણ તે ખરાબ હવા છે, એમાં કંઈજ શક નથી. ક્ષય,
તબ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે
લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો
પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને
પહોંચનાર વૈદ્ય, દાકતર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ
એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવા લઈને
જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ

ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સાર પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. ખીજ બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, ને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઈએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડી વાટે પણ કંઈક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત ખારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઈએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખા કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઈએ. ખરૂં જોતાં બાળક સમજણ થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઈએ. આ પ્રકરણના વાંચનાર આ ધણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે, ને પોતે હવા વિષે સામાન્ય જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાના છોકરાંઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને પોતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાનરૂ, આપણા વાહા, અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને જાનરૂની ગંદકાથી થતી તુકસાનીનું ભાન હોય છે. ગિલાડી કે ફૂનડં જ્યારે જાનરૂ કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજવતી ખેદે છે, અને તે ખાડામાં મળ ત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢખનાં-પાણીના નળવાળાં જાનરૂ નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાંચખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સફા માટી ભરી રાખીએ, ને દરેક વખતે જ્યારે તે પાંચખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સફા માટી, મેલું તદ્દન ટંકાઈ જાય તેટલી છાંટીએ, તો બધ્મો અટકે છે. ને માખી વગેરે ઉડતાં છવો મેલા ઉપર ખેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલની ગંધથી ટેવાઈ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી

બહુને ફેલાય છે તે બાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાચખાનાનો મેલ કોઈ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાચખાનાની બહુને હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઈએ તેમાં, ને પાચખાનું ભેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર હોય તો તે એટલેજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઈ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાચખાનાની જેઠકા વગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઈએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઈએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે. પણ ખરું જોતાં તેવાં પાચખાનાં વાપરવાની છીટ જોઈએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નીકળે છે ને જે ખીજ માણસ પાસે આપણે ઉંચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવાં કામ કરવામાં જરાએ ઝોળ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંએને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ બ્યારે બરાચ ત્યારે મળને બે-એક ફટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઈએ. જો આપણને જંગલમાં મળ ત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરેથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઈએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઈએ, ને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઈએ.

પેસાબ બ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબૂદ કરવા જેવી છે. બ્યાં પેસાબની ખાસ જગ્યા ન હોય ત્યાં ઘરેથી દૂર જઈ સૂકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઈએ, ને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઈએ મળને ઉંડાં નહિ દાટવાનાં બે સખળ કારણ છે; એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડાં દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડાં દટાએલાં મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઝોરાડાઓની બોંય ઉપર, આંગણમાં, તેમજ બ્યાં આપણે જગ્યા જોઈએ ત્યાં, વગર વિચારે થુંકીએ છીએ.

થુંક એ ઘણી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયવાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં બળી તેને નુકસાન કરે છે, વળી થુંકવાથી ઘર વગેરે બગડે છે એ તો જૂઠુંજ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઈએ; થુંકદાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ધૂળ ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથી કરી થુંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઈજા કરશે. કેટલાક તખીઓનો અભિપ્રાય એવો છે, કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાંજ થુંકવું જોઈએ; સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દરદી થુંકે તોપણ તેના થુંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલા થુંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લોકોને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આવડત ગંદી અને નુકસાનકર્તા છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાને જમીનમાં છીંછરાં દાટ્યાં હોય તો તે દવા બગાડી શકતાં નથી, ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કંઈ પણ વસ્તુ ખુણી ફેંકવી ન જોઈએ. આ બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અંમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

આપણી કુટુંબોથી હવા કેમ બગડે છે, ને તેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે હવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોઢું નહિ, એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં માણસોને ખરેખર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઈજા કરે છે. બહુ ઈંડી હવા જો મોઢાવાટે લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઈ આવે છે, ને સાદા બેસી જાય છે. હવામાંના રજકણો

મોંઘવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસામાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીકવાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઈ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફેગ'—પીળી ધૂમસ થાય છે. તેમાં જીણું કાળાં રંગકણો હોય છે. જે માણસ તે રંગકણોથી ભરેલી હવા મોંવાટે લે છે તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઈને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રંગકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ધૈર્ય નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાં લેવાએલી હવા ગરમ થઈને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઈએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઈએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઈએ. જેઓને મોં ઉધાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમણે મોઢે પડેા બાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાણે નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાશે, વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાકવાટે હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંટી મુદતમાં તેની છાતી કંઈક વિશેષ પહોળી થઈ છે. સેન્ડો વગેરે ડમ્પમેલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટથી ડમ્પમેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુશી હવા રાત ને દહાડો, લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ, ને રાતના પણ તિબ્બેરીના જેવી ઝોરડીઓમાં સૂઈએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઈએ છીએ, આ ટેવ ધણીજ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત અને તેટલો વખત, ને ખમ્મસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુશી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી અને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કોડામાં સવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા ને બારી ખુલાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બીજા કુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની કોરી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત, એ માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુશી હવા લેવાથી શરદી થઈ આ-વવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ સરદી હુંક મુદતમાંજ દૂર થઈ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સાંઈ હાલ યુરોપમાં ડોકાણે ડોકાણે ખુશી હવા મળે તેવાં ખુલાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીતો ઉપદ્રવ રહ્યાજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની ખૂરી આદત છે. નાળુકમાં નાળુક માણસ ખુશી હવા લે તો તેને ક્ષાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં ને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઈએ તો આપણે ધણા રોગમાંથી સહેજે બચી જઈએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા સુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુશી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ એકાદવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદતમાં હાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઈએ

છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે જે આમ નજ થતું હોય તે આપણે માથા સુધી ઓઢીને સતા હોમએ તો ગુંગળાઈનેજ મરી જઈએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું, કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઈએ. ગમે તેટલી ડંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સુવું જોઈએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે બોલ આ પ્રકરણમાંજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઈ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદ્ધો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધાઈ આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય છે, કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા અંધ કરીને બેસી કે સૂઈ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિ વગરના જોવામાં આવે છે.

યુરોપ તરફ હાલ એવા તખીઓ છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને હૃદયમગ્ન નમ્ર દશામાં રાખે છે. અને આખા શરીરની આમડી ઉપર

હવાની અને અજવાળાની અસર પહેંચાડે છે. આની માવજતથી સૈંકડો આદમીઓ સાબ્જ થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જન થાય તે માટે આપણું રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડે ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કાટડીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને નુકસાન નથી થતું એ કેમ? આની શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિભવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા ને ઓછું અજવાળું લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીઆ કરતાં નાણુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરખાનમાં આપણા લોકોમાં ઘાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે, તેનું કારણ ડરખાનનો સરકારી દાકતર એજ આપે છે, કે આપણે એવી સ્થિતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે લઈ લેતા. હવા અને અજવાળાનો વિષય આરોગ્યને સારુ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવા જોઈએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

પાણી



પણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે, અને પાણીનું પણ તેમજ છે. હવા એ પહેલી પદ્ધતિ ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદ્ધતિ ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નીભી શકે. પાણી વિના કેટલાક ક્ષણો, ને દેશને લઈ કંઈક સ્મિત

પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા બોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય; પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નહીં શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિતેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠ થી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા બોરાકમાં ઓછું વતુ પાણી હોય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઈએ છીએ. મચ્છી વગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેર છે. તેમાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઈમાં રોકાએલાં લશ્કરમાં કાળજીવર ઘણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેના દોષ પાણી ઉપર સાબીત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઈમાં ફાળેને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છે. એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોખ્ખું ન રહે, ને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો નજ પીવું જોઈએ, ને ઘણે ભાગે આપણે નાહે પીએ; પણ આપણી ગદ્ગદતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઈએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઈ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઈએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડ્યા જોઈએ. નીચેના

ભાગ નહાવા-ધોત્તનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરે જ્યારે પાણીની નજીક જાવણી નાંખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી ઘાંઘા ઉપર વાવટો નાંખે છે, તે તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઈ પચુ નહાવા-ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો ગંદોપસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીક્ષી એરતો ધણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ બહુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વગેરેમાંથી ગળાઈને આપણને મળે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ધણું જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં કિતરેલાં મગમૂત્રના રસ ભળે છે, વળી તેમાં કોઈ વાર મુઝેલાં પક્ષીઓ હોય છે, ધણી વાર પક્ષીઓ માળા ખાંધે છે, વળી કૂવાને આંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે કિતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાના પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઈએ, તે ઢાંકવી જોઈએ તે છાંપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ હોવાં જોઈએ. આવી ચોખ્ખાઈ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાંજ માણસો કરે છે, એટલે પાણીના દોષ અને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધા કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાણી તેને ત્રીજા વાસણમાં બહા ને સાફ કપડાંથી ગળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની ફરજમાંથી સુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની તેમજ બીજા બધા તે તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલકત છે. તે મિલકતને તે એક વાકી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે, એટલે પાણી બગાડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઈએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા-ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મગમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ,

તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુઠ્ઠાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાંખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે, તે કેટલીક વેળા સહેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેગ થઈ જાય છે. તદ્દન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જુદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાકતરો ‘ડીસ્ટીલ્ડ’ એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દરદીઓને આપે છે. આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ ‘ડીસ્ટીલ્ડ’ પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિજ્ઞાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી, ને તેના ઉપયોગ ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે, કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતા, છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સામુ વાપરવાથી તુરત શીણ ન વળતાં હોતા પાણી થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સામુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે, તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઈએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરું હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે.

કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદરે તો એમજ નેવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ યોગ્ય છે. વરસાદનું પાણી એ ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવું ઠીક છે, એમ તો સૌ કોઈ માને છે. કઠણ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધા કલાક ચુલા ઉપર રાખવું હોય તો તે નરમ થઈ શકે છે. ચુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

પાણી ક્યારે પીવું, ને કેટલું પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ છે કે તરસ લાગે ત્યારે તરસ છાપે તેટલું પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને બાધ પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું બાદ રાખવું જોઈએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરાબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરું જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી ને ન હોવી જોઈએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? આનો પ્રશ્ન જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમાં મળી શકશે, પણ સાધારણ રીતે એટલું આ સ્થળે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ, જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતાં તેને યોગ્ય પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે તેને નરું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઈક પણ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઈ નથી થવું, એમ કિપર ટપકે જાણી, ખીજાં કેટલાંક માણસો ગમે તે પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો અપાયો તે જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબૂદ કરે છે. પણ સરસ તત્ત્વવારને વાપર્યા પછી જે તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે, તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચેકીદારનું કામ લઈએ ને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે, ને છેવટે નાશ પામે, એમાં નવાહ જોવું નથી. એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઈએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

પ્રકરણ ૫ મું.

ખોરાક.



વા, પાણી અને અન્ન, એ ત્રણ આપણો ખોરાક છે, છતાં સાધારણ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ, અને અનાજમાં માત્ર દાણો ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન

ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ, વાસ્તવિક રીતે હવા એ પ્રથમ ખોરાક છે, તેના વિના મુદ્દલ ન ચાલે એમ આપણે જોયું; ને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક ક્ષણે ખાયા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં અધ્યાત્મ છે, એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ સહેલાઈથી

મળી શકે એવી તબીબી રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજો ને છેલ્લો દરજ્જો ભોગવે છે.

અનાજ વિષે લખવું એ અટપટું છે. ક્યું અનાજ લેવું, ક્યારે લેવું, કેટલું લેવું, આ બધા સવાલ વિષે બહુ મતભેદ છે. પ્રજાઓની રીતો જૂદી છે, જૂદા માણસો ઉપર એકજ અનાજની જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે, આવી સ્થિતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવો, અને આજ બંધ છે, એમ કહેવું મુશ્કેલ છે, એટલું નહિ પણ અશક્ય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણસો બીજા માણસોને મારીને તેનું માંસ ખાય છે એ તેઓનું અનાજ. એવાએ પર્યા છે કે જેઓ વિકાસ પામ્યા છે, આ તેવાનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી બીજા માત્ર ફળાહારી છે. તેઓનું આ અનાજ. આ પ્રકારણમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનો સમાવેશ માન્યો છે.

જો કે ક્યું અનાજ ખાવું, એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુશ્કેલ છે, તોપણ તે વિષે વિચાર બાંધવો એ દરેક માણસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનો વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સંકટો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સાફ આપણે અનેક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઈએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે ક્યું અનાજ ખાવું એ બરાબર વિચારી શકીશું. આટલું બધા કબૂલ કરશે કે લાખમાં નવ્વાણું હજાર નવસે નવ્વાણું માણસ તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણસર હંમેશાં રમ્ય લે છે અથવા અન્ન પચાવતી ફાટી લે છે. કેટલાક ખૂબ સ્વાદથી ઠારીને જમ્યા પછી એકી કલાકે છે, ને પાછા બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે- કોઈ ખૂબ ખાઈ પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઈ ખાતાં ખાતાં બે-

દરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જો-
એલા છે. લખનારની પોતાની નિંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા
છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે, ને કેટલાંકની
શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચઢા
પીતો; પછી એ ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી એક વાગે બરોબર
ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચઢા ને છ થી સાત વાગે અંપૂર્ણ ખાણું
લેતો. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચઢતા,
દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી, બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી
વેળા કંઈ રેચક દવા, ને પછી પુષ્ટિને સાફ બીજી કંઈ બાટલી, એમ
ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જોડલી તાકાદ
હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે, એમ તે માને
છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય આવી નિંદગી એ દયા-
મણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે નિંદગી અધમ, પાપી ને
ધિકારવા લાયક ગણાવી જોઈએ.

માણસ ખાવાને સાફ જન્મ્યો નથી, ને ખાવાને સાફ જીવતો
નથી; પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે, ને તે કામને
સાફ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી અને
ખોરાક વિના શરીર નિભે નહિ. તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે
છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી-પુરુષને સાફ આટલો
વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચ-
વીને ખોરાક ખાવો જોઈએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સાફ તે ખાવો.

પથુ પંખીને જોયેઃ ઢોર વગેરે સ્વાદનં સાફ નથી ખાતાં,
તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે બૂખ લાગે છે ત્યારે ને
બૂખ મટે તેટલુંજ ખાય છે. તે પોતાના ખોરાક સંધતાં નથી, કુદરત
તેમાર કરે છે તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ
સ્વાદ કરતા પેદા થયો ? માણસનેજ નથીએ હંમેશની માંદગી આવી?
ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને બૂખમરો આવતો નથી

તેમાં ઝરીઝ ને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર ને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતાં નથી? આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્ષલવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતાંજ હોવા જોઈએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લાંપટગાંઠ, મિથ્યા ભાવણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જે આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાજુદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી, જે આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું ખોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિનાં વિષયમાં જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર બધાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેન્દ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું સમજા કરણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ. કથરોટ કુંડાને શું હશે? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયોજ નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવા સાફ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહાર રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજા એવો જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા, અને વિષયોને કહાડી મૂકશે; પણ સારા મંડળવાળા ખોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં એકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. માણસની જૂઠુંસ્વાદ તેના ભાષામાં સમાવેલી છે, તેથી જેમ ચોરના મામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના શુદ્ધાને હોવાથી તે શુદ્ધ

મીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સાફ જમાણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમાણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સાફ સાફ ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં સાધ-એએને વખતો વખત જમાડીએ નહિ, ને તેએને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાખીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઈએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઈએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આદરો ચદે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે. એમ માન્યું. આમ જો મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક કરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક દોષો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનીયત, આપણી નગરે કોઈ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પૂછીનેજ આપણે અંધ ચલેવું જોઈશે; પણ આરોગ્યના અંગેજે જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને સહુએ વિચારવો જોઈએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધા પ્રાણી-માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સાફ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી, ત્યાં કોઈ ચૂકતું નથી, ત્યાં કોઈ હિંમતું નથી, આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પણે પણે અચૂક આજ્ઞાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બીન અપવાદી કાયદાને આપણે ફરજિયાત કે મરજિયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એક ઘેર ભૂખમૂકો નજ દોાય. હવે જો દરરોજનું અન્નજ દરેકને પુરતુંજ વધારે નહિ એમ-પેદા થતું હોય. તો દેખીતું છે કે કોઈ

વધારે ખાચ-ન ખાવાનું ખાઈ લે-તો તેટલો ઘટાડો થાય અને ખીજ કોઈનું તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજીતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુખમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંશરેનાં રસોડામાં તેઓને ને તેઓના નોકરોને જોઈએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું ખીજના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ ખીજ ભૂખે ન મરે? એ કૃવાની એકજ સેર હોય ને તેમાં હંમેશાં પુરતુંજ પાણી આવતું હોય, આવામાં એક કૃવામાં વધારે જાય, તો ખીજમાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જે ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય-તે તે નિયમ કંઈ લખનારનો ધર-વણાડ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરોષોએ વર્ણવેલો છે-તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ એટલું ચોરીતું અનાજ છે, અખા સોનીએ ખરુંજ ગયું છે કે “કયો પારો ખાવે અમ, તેવું છે ચોરીતું ધન.” જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દ્રવ્ય કે અદ્રવ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ ને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું. કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઈ જઈએ. જે કંઈ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને ‘અનાજ’ એ નામ આપીએ તો દારૂ, ખીડી, તમાકુ, ભાંગ, આહ, કાશી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમ આ લખનારને અનુભવથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, ખીજને વિષે ખીજનો અનુભવ જોયો છે.

દારૂ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય? દરેક ધર્મમાં તેને દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યેજ કોઈ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્માનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પામમાત્ર થઈ

ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા માં અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે, ને છેવટે તે પૃથ્વીપર ભારરૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે. સારા ગણાતા માણસો દારૂ પીધા પછી એ દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીનાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી, ને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દારૂ, ને તેજ દરબજામાં ભાંગ, એ તદ્દન તબગા-લાયક વસ્તુ છે, એ વિષે એમન નજ હોવા જોઈએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી એમ યુરોપ કે જે દારૂનું ઘર છે ત્યાંના વૈદ કહે છે. પ્રથમ ઘણું દરદોને સાફ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન બંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજળ જૂઠી દાનતથી અપાએલી છે, દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ યોગદું દારૂના હિમાયતી ખેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળોઃદવાને સાફ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઈ કરતું નથી. કદાચ એમ બન કે કોઈ દરદમાં દારૂથી કામદો થતો હોય, છતાં દારૂથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તોએ દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઈએ. દારૂથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદોની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઈને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અકીબુને દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અકીબુનો નિસો દારૂથી જુદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પામમાલી દારૂથી બહુ ઉત્તરતી નથી. અકીબુને વશ થએલી ચીનની મહાન પ્રજા સ્વતંત્ર

રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અક્ષીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.

જેમ દારૂ, ભાંગ ને અક્ષીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ બીડી-તમાકુનું નહિ સમજે. બીડી-તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નામુદ્દ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે, નાના મોટા બધા એની ઝડપથી આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારું એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દૂર કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની ખનાવટમાં કરે છે. જરૂર હોય તો અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજ્ય છાંટે છે. તેમાં અક્ષીણનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબૂ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેર ખર્ચોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપનીઓ યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ આયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે. લોટરીઓ કહાડે છે. જાહેર ખર્ચોમાં પાણીની પેકે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે, બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબનાં દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી-તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક આંધી શકતો નથી. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી ખુદી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઈની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી-તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક મુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા-બાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવે છે.

ચોરેલી બીડી સંધરે છે બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

બીડીને વિષે લખતાં મર્દુમ ટોલસ્ટોય લખી ગયેલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો, ને પાછો હટ્યો. પછી બીડી પીવા બેઠો. બીડીના ધૂમાડા તેના મગજમાં પેદા. બીડીના ઝેરથી તેની યુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટોલસ્ટોયની ખાસ માન્યતા હતી કે બીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવેા જોઇએ.

બીડીનું ખરચ કાંઈ જેવું તેવું નથી, સહુ બીડી પીનારને તેના ગળા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતુંજ હોય છે. કેટલાક માણસો બીડીની પાછળ દરમાસે ૫ પાઉંડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું શીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાંખવા પડે છે, બીડી પીનારનો શ્વાસ બદળે ભારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેશાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નિસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઇએ.

દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે

છે. આપણી નીતિતો નાશ થાય છે ને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ રહા, કોફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠિન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો રહા કે કોફીની સાથે દૂધ-સાકર ન હોય તો તે તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતર માત્ર રહા-કોફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી વસ્તુઓ ખીલકુલ નથી. રહા કે કોફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારે પેદા પડી રહા-કોફી સાધારણ વસ્તુ થઈ પડ્યાં છે. સહેજ મગવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજને મૂકીએ છીએ; રહાની પાર્ટીએ આપીએ છીએ. જોઈ કંઈનની કારકિર્દીમાં તો રહાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે રહાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં રહાનો ફેલાવો ઘેર ઘેર કરાવ્યો ને હવે જ્યાં લોકો નીરાળી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રાગી રહા પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે રહાના કરતાં કંઈક મોંઘો છે. આપણે સારે નશીએ તેની ઓગળ થોડી કરી છે, પણ તે ‘ફેશનેબલ’ ઘરોમાં તો સારી રાખ્યસત્તા ભોગવે છે.

રહા, કોફી અને કોકો, એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે, કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જોને ચોટ છે તે તે મૂકી શકતા નથી. લખનાર પોતે રહા પીતો ત્યારે તેને રહાને વખતે રહા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિસાની ઓગળી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસો ઐરાં છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને રહા કે કોફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં ઐરાંને સાંજના ચાર

વાગતે અચૂક રહ્યા પીવાની આદત હતી, વ્યવસ્થા કરનારને ખમર પહોંચી કે ઓરતોને જો રહ્યા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે; ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. રહ્યા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઈ રહી કે જલદી રહ્યા જોઈએ. ઓરતોનાં માથાં ચઢ્યાં હતાં; તેઓને પણ એ મહીના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે રહ્યા મળી ત્યારે આ ભલી બાઈઓના મહેરા પ્રકાશ્યા ને તેઓ સાવધાન થઈ. આ જેવો વર્ણુઓ છે તેવોજ અનેલો બનાવ છે. એક બાઈને રહ્યાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પડ્યે; માથું હંમેશાં દુઃખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી રહ્યા છોડી છે ત્યારથી તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઇંગ્લાડમાં આવેલી બ્રેટરસી મ્યુનિસિપાલિટિના ડોક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લગ્નમાં હજારો ઓરતોને જ્ઞાનતંતુનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું રહ્યાનું વ્યસન છે. રહ્યાથી માણુસોનું આરોગ્ય બગડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે. અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે રહ્યાથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે.

કોફીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંક્તિઓ છે—

“ કફ કટન, આયુ હરન, ધાતુહીન બલહીન;

લોહીકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન. ”

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શક્તિ કોફીમાં ભલે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કોફી લેવાની ઈચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનો રસ જરા પીવો, એટલે કોફીની ગરજ સારસે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે, અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કોફીના દોષો લાગુ પડે છે—તેમાં પણ રહ્યામાં રહેલું તત્ત્વ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જકૂર બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચ્હા, કોફી, અને કોકો, એ ઘણે ભાગે ગીરમીટમાં મળેલી મજુરીથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જુલમ યુજરે છે, કે જે આપણે તે નજરે જોયે તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા નહિ થાય. કોકોના ખેતરોમાં થતા જુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા ખોરાકની ઉત્પત્તિ વિષે આપણે પૂરું જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમાંથી તેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ ને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે ખની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે બલે તેમ કરે. કોફીના સ્વાદમાં ને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં ઘણા કોફીના સ્વાદ કરનારા પણ તદ્દાવત જોઈ શક્યા નથી. ઘઉંને લઈ બરોબર સાફ કરવા ને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઈ લગભગ કાળાશયર આવે ત્યાં લગી ચૂલાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કોફીની ઘંટીમાં સાધારણ દળવા. તેમાંથી એક ચમચી ભૂટ્ટી ખાલામાં નાંખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જે તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સાફ થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર ને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચનારે આ અખતરો અનુભવી જોવા જવો છે. તે ગ્રહણ કરી ચ્હા, કોફી ને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે ને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે બચશે. જે ઘઉંને શેકવા વગેરેની તકલીફમાં પડવા ન માગે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી (ડૉ. સત્યાગ્રહઆશ્રમ-અમદાવાદ.) તે ભૂટ્ટી મળી શકશે,

કેટલાક પદાર્થો તદ્દન તજવા જોવા છે એ આપણે જોઈ ગયા. કેટલાક બીજા છે કે જે બીજાં કારણોને સારૂ તજવા જોવા અથવા ઓછા લેવા લાયક છે એમ બતાવવાનું રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી

રાખી હવે આપણે શું ખોરાક લેવો જોઈએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાક બાબતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ, એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્તાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંનાં થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે. પણ જે પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આવા ઇટાલીયન, આઝરીશ, સ્કોટલાંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન, જાપાનની આમ, બધા ગણાય છે; જેમ કે ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આયર્લાંડમાં પટાટાં, સ્કોટલેંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ચાવલ ગણાય છે. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કંઈ પણ પ્રકારના માંસ-મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઇંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન ને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા, જેમાં તાલેવંત ચીના જાપાની વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જે કે પહેલા કરતાં બહુ નાનો. ત્રીજા વિભાગમાં, બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી જણાતી પ્રજા છે, અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માન માંસ ખાધને જાંઘળી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે, અને તે પણ જેમ જેમ યુરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતા જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલુંજ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જેમ આપણી

સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જનવર જોવાં કે સિંહ, વાઘ વગેરેના દાંત ને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓને જે પંજ છે તે આપણને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વગેરે તેઓને આપણે કંઈક મળીએ છીએ; પણ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજીએલ નથી; તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાંએ માત્ર ફળફળાદિ હોવો જોઈએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નિભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજૂર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ બદામ, અખરોડ, મંગફળી, નાળીએર વગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણું થવું જોઈએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે, અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શુદ્ધ-ચેતન-આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઈજ ન શકે.

એટલું તો ચોક્કસ છે કે જે ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણાં ઘરોમાં, રસોઈમાં ને ખાવામાં આપણો ઘણો વખત જાય છે.

તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણા બેરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી બાબતોમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો ને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસોઈ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડા-રૂપી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છુટવા ઇચ્છે, એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે; અને જે બનવાનું નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઈ કહેશે, પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી; શું સાફ છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યને સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકશું.

વળી જે ફળાહાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે; એમાં વિરોધી મત નહિ પડે.

આ વિષય ઉપર યુરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડ્યા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જુસ્ત નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે, અને ઘણા દાખલા દલીલથી ખતાવી આપ્યું છે, કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે, તેણે ઘણા દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી ખુલી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરા વર્ણવું એ ખોટું નહિ મણાય. મહીના થયાં મેં કંઈજ અન્ન લીધું નથી ને માત્ર ફળા-

હારીજ રહ્યો છું.* હવે દહીં પણ નથી લીધાં. મારે ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ કે એવું કંઈ ખાઉં ફળ તથા ખજૂર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો ખરાબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન દેરદારની અસર જાણવા સારૂં છ માસ બસ નથી, પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડ્યા છે ત્યારે મારી તબીબત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઈએ કે જેટલું વજન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે; પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજૂરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરું છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદીઓને સારૂં મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્ભૂતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદો વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, ને જે વાંચ્યું-વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ ભાગ વાંચીને ફળાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે; પણ મારે જે સત્ય લખ્યું છે ને ધારણા એજ છે તો પછી મને જે ખરાબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું.

પણ જે કોઈ વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકઠો ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ભલામણ છે. બધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઈ કરવું હોય તે કરવું.

* હવે તો શ્રીયુત ગાંધીજી ફળાહાર ઉપરજ ઘણા વખતથી રહે છે.

તાંત્રી વે. કે.

હવે પછીના વિભાગમાં બીજા વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું તે વધારે માન્ય થઇ પડશે, એમ માટે માનવું છે, અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજાશે.

જેઓ આ પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનતી છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

બીજા દરજ્જાનો અને ફળાદરથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો બાજીપાકો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જેમ ફળાદરમાં માણસને જોઈતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બંનેની અસર એકજ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે, છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાંથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુલે છે, અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસે જે રસોઈ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને બાજી પાકા વિના નજ ચાલે તો તેમાંથી શું હીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઈને માણસ નબી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ હીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઈથી પચે છે. બચ્ચાં-એને સાફ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઈક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જવાર ને મકાઈ આવે છે, અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઈ શકે. જો કે ઘઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉં કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરાં સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીઠા ફલાવરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદ્દન નકામો છે, તેમાં કંઈ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડોક્ટર એલી-સન એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક ફૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો, પણ બીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર ફૂતરો

ખરેખર રહી શક્યો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની થૂલી કઢાડી લીધેલી હોય છે, અને સ્વાદ તથા કૌવત તો થૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણસો ખીન્ન સ્વાદ કરવાને માટે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સાફ વાપરે છે, જેમકે ચીઝના ખાનારા કૌવત ચીઝમાંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે ચીઝ ખાય છે ને ખાઈ શકે છે: આવા આટાની રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે, ને તેમાં સ્વાદ કે ગુણ નથી રહેતાં. સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે ખરેખર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળાયો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે; પણ જે પથરાની ઘંટી ધરમાં ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચક્ર ફેરવવાની ઘંટી ધરમાં રાખીને પોતાનો આટો દળી શકે અથવા તો બજારમાંથી બોયર મીલ અનસીફ્ટેડ લઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચણેલો વાપરવો બેઠકો. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી ને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે મુદત ચાલે છે; કેમકે તેમાં સત્ત્વ હોવાથી તે આટો મેદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

બજારની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા ઘાઉંન હોય તો પણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું અતુલ્યવિદ્નું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુલ ને ચરખી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે બન્ને હિંદુ મુસલમાનને ત્યાજ્ય હોવી બેઠકો. ઘેર પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આજ્ઞાની નિશાની ગણાય.

ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો ને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને

બડા ભરડવા કે ભરડાવવા, ને તેની થૂલી બનાવીને ખાતી. આ થૂલીને પાણીમાં ખૂબ બાંધી તેમાં દૂધ કે ઘી સાકર નાંખીને ખાધાં હોય તો તેનો સ્વાદ સારો લાગે છે, અને તે ખીબ ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

ચોખામાં સત્ત્વ જોવામાં આવતું નથી, અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નભી શકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, ઘી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હોય તોજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાણપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઈએ છીએ. તેના ગુણુ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણુ છે; છતાં તે ખડની બળ હોઈ પચાવવામાં મુશ્કેલી આપે છે, અને હોળરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાનો અનુભવ હશે કે જેઓ ભાણપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે. તેઓને આપણે ‘પેપચીદાસ’ કહીએ છીએ. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે, અને અછૂર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાણપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોખખી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે ભાણપાલો ખાવો, પણ ઘણાજ થોડા ખાવો જોઈએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠોળ-વટાણા, વાલ, તુવેર, મહ, મગ, મસુર-બહુ તેજ ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે, કેમકે તેને સાડ હોળરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઈએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે, તેનો અર્થ એજ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઈ નથી. કઠોળને આપણે ‘વાયડાં’ ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠોળમાં એ ગુણુ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકશે ને તેમાંથી કંઈક ફાયદો પણ મેળાવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે એછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ ખેસનારા બન્ને

એકજ બત્તનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઈ શકે.

ડોક્ટર હેંગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઇંગ્લાંડમાં છે, તેણે ધણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે, કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે, ને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, ને તેથી આપણને ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે, તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તળવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, ને તેને લગતો ખીજો મસાલો, જેવાં કે ઘાણા, જીરું, મરી વગેરે ખાવાને બહુ ચાલુ છે; આ ચાલુ ખીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકાએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદ-સ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે ને તેમના મોંમાં ફાક્તા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સાર ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારું છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કખૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય ને વધારે પચે. મરચાં, ઘાણા, જીરું વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો શુભ છે, અને તેથી આપણને વધારે ખૂબ લાભની વચ્ચે

છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું, તો તે બૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો! જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોઝરી છેવટે નાણુક થઈ જાય છે, ને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી, તે તેનાથી ન મૂકાયાં ને જીવાનીમાં છ માસ ખાટલો બોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર ખાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

જે મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઈને ગમશે નહિ, ઘણાને ભયંકર લાગશે. છતાં તે અનુભવસિદ્ધ છે. વિદ્યાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ઘણાક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે; તેનીજ જરૂર છે ને તેટલું બસ છે, પણ દરિયાઈ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે, અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે ને બીજી રીતે નીકળી જાય છે, એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. એક પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીમાં ગિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય ને જેણે પોતાનું શરીર બીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી, કેમકે તેવાના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત ખરાબર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું, કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરોની ઉપર જો નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ ને ખાંસીનું દરદ હતું તે નીમક મૂકવાથી ને તેની સાથે જો બીજા ઈલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મર્યું. નીમક નહિ ખાવાથી કોઈને પણ માઠી અસર મળે એવું મેં

અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તજવાને એ વર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માફી અસર હું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવું છું. ખાણી ઓછું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જેના દરત્ને સાઈ મેં નીમક છોડ્યું તેનું દરદ ત્યાર પછી હંમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જો તે દરદી તદ્દન નીમક છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજપાલો ને કડોળ છોડવાં પડે છે એ બારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી ને કડોળ છોડ્યા વિના નજ આલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કડોળ નીમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી, કે નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે, અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે, તેમ નીમકનું છે. એટલે નીમક છોડનારે લીલોતરી ને કડોળ અવશ્ય છોડવાં જોઈએ આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અનુભવી શકે છે. જેમ અરીણુ છોડનારને થોડા દિવસ મુસીબત જણાય છે, અને શરીર શિથિલ જણાય છે, તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી, ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદો થશે.

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાબુએ રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહિમા વિષે આપણને એવો સખ્ત વહેંચ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફેક્ટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચારો કમ્પ્લેટ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી, અને વિચારો જેને પસંદ પડશે તે બધા તેનો અમલ કરશે એવું પણ તે ધારતો નથી; તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રજૂ કરવાનો છે. તેમાંથી જોને જે યોગ્ય લાગશે

તેને તે ગ્રહણ કરશે, એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા દાકતરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજીવર પેદા કરનારી વસ્તુ છે, તે વિષે ચોપાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઈ જંતુઓ તુરત ચડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાની કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે, દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધખાનાંએને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે ને જે ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે તેની ઉપર સારા કે નહારા દૂધના આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તખીઓ રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, ને જે ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેવું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે. એ સૌ જાણે છે, વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વેદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે, ને તેની તંદુસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનું તેલ દૂધની ગરજ ધણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં હોય છે; ને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ, વૈજ્ઞાનિકો યોદા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે, ને દાંત

આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવાનું જોઈએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજીએલા છીએ. આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે સફરજન વગેરે લીલા મેવા ને બદામ વગેરે સફા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ ક્રીમમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો ખોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો ખોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે, ને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; ને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજીયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવોને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાકતર કિંગ્ઝ ફોર્ડે, ને દાકતર હેજે આબ્રેહમ આપ્યું છે. જે એસીડ કોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઈજા પહોંચે છે, મંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ નીરોગી ન ગણાય.

એથા ને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસ-ભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ ખાઈએ. તેઓ ક્રોધ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચડે છે, કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તુરત તેઓનું મન વનસ્પતિ આહાર તરફ દોડે છે.

આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડાજ નીકળશે. પણ સૂકાં ને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ ઓઇલનો અખતરો કરવા યોગ્ય છે ને તે ઉપર માણસ તંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનાર છે. સિવાય ખજૂર આલુખુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછું છે, ને મીઠાં મરચાંની, દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છુટી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. ખુબ ગળ્યું ખાનારાના હાંત વહેલા પડી જાય છે, ને તેટલા જળપણુમાંથી કંઈ તેઓ કાઢેા મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો ને ક્યારે લેવો એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું કહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણાં વિચારીશું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું ?



ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે. અને તે વિષયને માટે જૂદાં પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઈક અંશે કેટલું ખાવું એની સાથે સંબંધ રાખે છે. 'કંઈક અંશે' એમ કહેવાનો હેતુ છે કે જે વજન ખાવું જોઈએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઈ શકતો નથી, તેજુ ખાવું ન જોઈએ; એટલે ઘણે ભાગે તો કેટલું ખાવું ને

કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડૉક્ટરોના ધણા મત છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું ને જૂદી જૂદી જાતનાં ખોરાકનાં ગુણ પ્રમાણે ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. બીજે ડૉક્ટર કહે છે કે મજૂરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂદા પ્રકરોનાં ને જૂદા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઈએ. વળી ત્રીજે કહે છે કે મજૂર ને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે—ગાદીપતિને ઓછો ચાલે ને મજૂરને વધારે જોઈએ એવો નિયમ નથી. નખળા ને સખળાને જૂદાં વજન જોઈએ એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા ને બાળકના, ઘરડા ને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એ લેખક તો એવું કહે છે કે જો આપણે ખોરાકને ઓટલો ચાવીએ કે તેનો તદ્દન રસ મોંઢામાં થઈ જઈ શુંકની પેઠે પોતાની મેજે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપીઆ ભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હજારો અખતરા કર્યા છે. તેનાં પુસ્તકોની હજારો નકલ ખપી છે, અને તે બહુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું ફાકટ છે.

પણ ઘણે ભાગે બધા દાકતરો લાખી ગયા છે, કે સેંકડે નવ્વાણું ટકા માણસ, જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડૉક્ટરો એમ ન લાખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોઈને ઓછું ખાઈને કોઈ પોતાની તબીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઈએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરું જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા થઈએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઈએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ આવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું ને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું જણાવવામાં

આન્યું છે કે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલેજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, આંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો ને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અંત અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના યુકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનથી સૂતે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્ના આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા-પીધા છે. આમ ખારક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાંનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જે આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કારજ છુટે આપણે હરગીજ વધારે ન ખાઈએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઈએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂઠાજ પ્રકારની થાય ને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાકતનું તો નામજ ભૂલી જઈએ. આપણે દાંતણુ કરવાને કોઈને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમવું એ પણ એ શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારુ આખો મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ.

મહાવરથી આપણે આપણાં મોં બગાડ્યાં છે, તેથી કંઈ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમ્માડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ છીએ ને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને સરમાવું પડે. એવા પણ શોખી જમવાનો પડ્યા છે કે જે સાફ ખાવાને ખાતર ખાઈને તરત કુટસોડટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછા ખીન્ન પકવાનો ખાવા બેસે.

આવા-વત્તા કે ઓછા—આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરુષોએ આપણને સાફ અપવાસો, રોજન વગેરેનાં વ્રત કરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સાફ માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. તેને ઘણાજ ફાયદો થાય છે. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી બિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઈએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો જે ટંકજ ખાય છે, ત્રણ ટંક ખાનારો મજૂર વર્ગ નોકરો. ચાર ટંક ખાનાર તો અંગ્રેજ વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયો જણાય છે, હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઈંગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઈ છે. તેનું કામ બધાં માણસોને જે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનું છે. આ સભાની એવી સલાહ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઈએ, રાતના બધ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સાફ નહિ પણ કામ કરવાને સાફ તૈયાર થયા હોઈએ છીએ. તેઓ એમ માને

છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઈએ છીએ; એટલે આવા માણસો દિવસનાજ એજ વખત ખાય છે. વૃદ્ધમાં આ વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડ્યુઈ કરીને જાણીતો ડૉક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે અપવાસના, નાસ્તો છોડવાના, ઓછું ખાવા વગેરેના કાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વરસથી એ છે કે એ કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથી જ. માણસનો બાંધો બ્યારે બંધાઈ રહે છે ને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

કસરત.



ણસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણસ ઘણા વર્ષ સુધી નભી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી ને અનાજ વિના ન નભી શકે; પણ કસરત વિના માણસ આરોગ્યજ ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કયો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઢ દાંડીયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ, કે દરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક ને માનસિક કામ-જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સાફ તેમજ મનને સાફ જોઈએ; તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને જોઈએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મન શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગજ ગણવો જોઈએ. મોટા પહેલ-

વાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કઈ? કુદરતે તો આપણે સાર એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતના ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દસ કે તેથી પણ વધારે કલાક સૂંધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઈતી નથી. ખેડુત મૂઠ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઈએ. ઋતુ-ઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઈએ, યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઈએ, તારા સૂર્ય, ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઈએ. ગમે તેવા અકલવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે, ખેડુત કહી શકશે કે બીયાં કેમ વચાય. આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસના માણસોનું તેને ભાન છે. તારા વગેરેના દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી; તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલ્લોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઈતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, ભૂસ્તર-વિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ધર્મિયનું મહત્ત્વ સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદુ પોતેજ કરી લે છે. અને માનસિક કળવણી તેને છે એ આપણે જોઈ શક્યા.

પણ બધા કંઈ ખેડુત થવાના નથી, વળી આ પ્રકરણો ખેડુ-
તના ઉપકારને સારૂ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના
ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે. આ સવાલનો
જવાબ આપણને સમજાવેલા મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જિંદગીનું
કંઈક વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત
નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે
જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે
દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જિંદગી ઉપરથી
આપણે જોઈએ છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું
જોઈએ; ને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શક્તિને કમ-
રત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનકસરત મળી રહે છે. પણ તે
એકમાર્ગી છે. તે કંઈ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા, ઇતિહાસ
જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર
માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણ તેથી મનશક્તિ પુરી કસાતી નથી.
તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઈક થાય છે, તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ
ક્રિકેટ વિગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ
રમતો રમવી; અને માનસિક દેખવણી સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી
માટે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી
લઈએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે. એમાં શક
નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી, એ આપણે
અનેક દાખલામાં જોઈ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા
ભારે ફૂટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા
માણસો સારી મનશક્તિવાળા મળી આવશે ? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજ્ય
ખૂબ રમતીઆળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોઈએ ?
વળી જેઓ ભારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીઆળ
છે ? આપણે અનુભવે જોઈએ કે મનશક્તિવાળા ઘણાજ ઓછા

રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓનાજ મહાકવિ કિપલીંગે અક્કલના શત્રુ છે, એવા વર્ણવ્યા છે; અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મન શક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જૂદો રસ્તો પકડ્યો જોવામાં આવે છે—તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવને આપણે ખોટા બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે, કંઈ ને કંઈ રોગ તેઓના શરીરમાં ધર કરે છે, અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મનકસરત કે એકલી શરીરકસરત બંધ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર મળાય નહિ; પરંતુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બંને એકી વખતે ને આખો વખત ડ્રેગવાય એજ ખરી કસરત છે, ને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડૂત જ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડૂત નથી તેણે શું કરવું? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરાબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઈએ કે જેથી ખેડૂતના જેવો કંઈક અર્થ સરે. વેપારી અને ખીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે, ને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતાં હોઈએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઈએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને કાયદોજ છે. આપણાં ઘર સુધરશે ને આપણે ખીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઈ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવા-

એને સારૂ એ શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે, એ કસરતોની રાજ્ય કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફફીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બંધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરીકન થઇ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો ચાલતો નથી ને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઈજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઈએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેનાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે, અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઈએ છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઈએ નહિ, પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઈએ, તેથી કુદરતની સેવાની કિંમત કંઈક કરી શકાય છે. એક એ માધ્યમ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દસ ખાર માધ્યમ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જોનાથી ન અને તે દર રવિવારે ખૂબ આત્મી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદને

ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દરદ અજીજીનું હતું, વૈદે તેને હંમેશાં યોદ્ધાં ચાલવાની સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી બીકલુ હતો, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં ચાલુક જાણી જોઈને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને ચાલુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંકતા હાંકતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો; ને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ધાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડ્યો. દરદીને પણ કકડાવીને ભૂખ લાગી હતી. તેથી ચાલુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો ને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જોએને ચાલવાની ટેવ નથી ને જોએને ગદહજની ને તેથી કિપજ થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

પ્રકરણ ૮ મું.

પોષાક.



રાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જો રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક ખહેરે છે કે તેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભોગી તેઓ થાય છે.

ચીનમાં ઓરતોના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે, આથી ચીનની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધક્કો પહેંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઈક ભારો

પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ ને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો બૂલાઈ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મનુર ને મહેતા મુસદ્દીનો જૂદો હોય છે. આની સ્થિતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી બરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોઈએ. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ ખીલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રી-પુરુષ માત્ર પોતાની એજ ઢાંઢે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલા રાખે છે. આથી તેની ચામડી કઠણ ને મજબુત બને છે. તેવાં માણસો હવા પાણીની ખરદાસ ઘણી સારી કરી શકે છે, ને એકાએક શરદી વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરાં વડે લઈએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઈએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રાખીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યા. પછી તો એ સ્વાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આલૂખણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખવા લાગી.

ખરૂં જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નમ્રદશાનું શરીર કૂચ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સાશસ્ત્ર સારાં ચિત્રો નમ્રદશાનાં જ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ

જાણે કુદરતનો દોષ ખતાવતા હોયએ નહિ ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઈ કંઈ રીતે રૂપ કઢાડવા ઇચ્છે છે, ને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો ? આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જે ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારૂ રૂપ તો તેની નમ્રદશામાં રહેલું છે, અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કંઈ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે, ને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે, ને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઓરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી કુલકાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઝોઝા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઈએ છીએ ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી, ખર્ચ કર્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થયેલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેડી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અજાણક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં મૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કઢાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ઓરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઈએ.

પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરવા સુસ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીત રિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક

કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન, પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાઘરો ચાલ્યો છે કે યુરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે, ને એથી આપણો ફાવ્ય પડે, તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલું જ કહેવું જરૂરનું છે કે યુરોપનો પોષાક યુરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોષાક—બન્ને હિન્દુ અને મુસલમાનનો—હિંદુસ્તાનને સારૂ બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છુટા હોવાથી હવા આવ-જવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઈ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઈ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના, પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઈ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદો જ છે. વાળ વધારવા ને પટ્ટીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપાણું જ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ ને લીપો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંજમાં આવી પડીએ છીએ. ખૂટ વગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઈ જાય છે. તેમાં પસીનો છુટે છે ને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી ખૂટ પહેરનાર માણસ ખૂટ ને મોજાં કહાડે ત્યારે તેની પ્રડખે ઉભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેના પગમાંથી છુટે છે. આપણે તો બેડાને કાંટારખાં કે પગરખા કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારે જ આપણને બેડા પહેરવાની જરૂર છે, અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ પણ

માત્ર તળીયાંને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સેંડલ પહેરવાં જોઈએ. જેને માથું દુઃખવાતું દરદ હોય, જેને શરીરની નખખાઈ હોય, જેને પગનો દુઃખાવો હોય તે જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દે, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સરસ જોડાની જાત છે, તે પ્રમાણમાં સસ્તી જાત છે. આફ્રિકામાં પાષાનટાકિન આગળ ટ્રાપીસ્ટ લોકો જેને જોઈએ તેને સાફ બનાવે છે, તે ફ્રિનિક્સમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ ચાલે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ, ને જ્યારે ખૂટ વિના ચલાવાય તે કંઈક પણ તળીયાંને સાફ જોઈએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.

પ્રકરણ ૯ મું.

ગુહ્ય પ્રકરણ.



જે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનંતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું, ને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. ખીજા પ્રકરણો હજી આવશે અને તે ઉપયોગી થઈ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર ખીજું એક પ્રકરણ આના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અનુભવ થયો નથી, અથવા જે હું પોતે દંઢતાપૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે, અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી અહ્યર્થ છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સાફ પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઈએ તેટલો ઉઠાવીએ તો કંઈ બચતું નથી, તેમજ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉઠાવીએ તો પાસે પુંજી શી રહેવાની છે? માર્ટ સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સાફ અહ્યર્થની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઈએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન-બળવાન કહેવાય ને ગણાય.

અહ્યર્થ તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો ને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો, એ અહ્યર્થ છે. ‘ભોગ ન કરવો’ એટલે એકબીજાનો વિષયની ઈચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો-એ બાબતનું સ્વપ્નું પણ ન હોવું જોઈએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઈને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઈને ઘેલા ન થવું. જે ગુણશક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, યુક્તિનું, યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ કૌતક બને છે તે જોઈએ. નાનથી મોટાં બધાં માણસો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણે ભાગે આ મોહમાં હુમેલાં પડ્યાં છીએ. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઈએ છીએ. આપણી યુક્તિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને ને છોકરા-છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવા જોયા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી.] જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારું ભાન હું બૂલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રતિ [સુખ] ને સાફ આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ

ઉત્તરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજો દહાડો સવારમાં આપણું શરીર બારે રહે છે, આપણને ખરું એન રહેતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઈ ગઈ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા-રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગળવેલ ફાફીએ છીએ, યાકુતિઓ લઈએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઈને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે, ને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અકલે હીણા થઈએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી જોવામાં આવે છે.

ખરું જોતાં એમ ન થવું જોઈએ-ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને મદલે તેજ થવી જોઈએ, આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા મીજને ઉપયોગી થઈ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઈએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ધ્યસ્થને ભૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી ને ચાળા કરતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આજ પુરૂષ-આમ મરે તેજ સ્ત્રી. તેઓએજ ખરું આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજ, અદેખાઈ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઈ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે, ને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ ખેદ બની જઈએ, તો પછી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ-કયું ધોર કર્મ કરતાં અટકીશું?

પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જુએ છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાંશ વળે. આમાં ધર્મચર્યા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુનિયાનો વિચારજ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બંને સંવલનું મૂળ

આપણી ખીક અને કાયરતા છે. આપણે અહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. અહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજૂરોને ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે અહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સાર કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે સાથે ત્રિશી બાંધી જવાખ શોધી કહાડવો. અહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધજ ક્યાં છે? આપણે કંઈ ઈશ્વર નથી—જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે, બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનોજ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય? છેવટમાં જે અહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા અહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઈ શકાશે.

ઉપરના વિચારો જાંજળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે? પરણેલા શું કરે? જેને છોકરાં છે તે શું કરે? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધૂરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ અહ્મચર્યનો નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે બ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ અહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચા-

રૂપૂર્વક કોઈ જોડું વર્ષ કે ચાર પાંચ વર્ષ એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડા નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પૂજી હીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારે માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે ને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આધનાભીત બની જઈએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રી નબળાઈનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની—તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હલજી ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ પડ્યા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજી તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ધડીભર વિચાર કરતાં નથી, ને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, ખાયલી અને ગુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ઈશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઈશ્વરી કોપ કેમ ન માનીએ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો? તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાજે એવા આપણે ઇલાજ લઈએ છીએ;

છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ને આપણે ઉબાણી કરીએ એ તો બીંત બૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાલા માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુસ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઈ શકે? પણ આપણા કરતાં સારાં છે, કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારેજ, નર માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી ને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણહોડી મોટું થાય ત્યાં સુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણાવો જોઈએ, ને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજ પાળવું જોઈએ; તેને બદલે આપણે ઘડીભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કરેજ નહીં છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે એનું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી ત્યાં સુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ધરિયોનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખોરાક આપણી રહેણી આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધા આપણી વિષયવાસના જન્યત કરનારા છે. વળી અશીશુની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચઢેલો હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને? પણ જે બનવું જોઈએ તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી, જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઈએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંઠાળ દશા જોઈ શક્યા છે ને તેથી કંઈક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવું જ ન જોઈએ; અને જો પરણ્યા વિના નજ ચાલે તો જેમ અને તેમ મોડું પરણવું જોઈએ. પચીસ કે ત્રીસ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જીવાન પુરુષોએ ‘પણ’ લેવાં ઘટે છે. આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ક્ષાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઈ પોતાની મેળે તે ક્ષાયદા નીપજવી શક્યું.

જે માખાપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં છોકરાંને બચપણમાંથી જ વિવાહ કે સગાઈ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ધાતકી અને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની નાત જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાશેા જોવો છે. છોકરાંનું હિત જીએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવા એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઈ શકે?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જીવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવો જ જોઈએ; બીજા કેટલાક ડૉક્ટરો એમ પણ કહે છે કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉક્ટરો લઢી મરે છે ત્યાં આપણે ડૉક્ટરોથી દોરવાઈ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઈએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી, એટલું જ નહિ પણ વિષય કરવાથી-વીર્યપાત થવાથી આખરે

ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણા વર્ષથી બંધાએલી મજબુતી-મનની ને તનની-એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો, પણ તે ભાંગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સાર સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જાણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પુરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે-સંપૂર્ણ નીતિવાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખવું ખૂબ વિચારી જોઆ તે સૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વર્ધનું બળ ને શરીરનું બળ, એ બંને જોઈ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઈ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી-જાણ્યા પછી, ભૂલો કરી છે, ને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની-મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની-મારી દીન દશા, એનો મને તાદ્રશ ચિતાર આવ્યા કરે છે. પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઈશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી જાણાએલા લાભ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો હું મહારાતમાં પડેલો એમ મને લાગ્યું. મારી ભૂલથી ને મારા અનુભવથી જો કોઈ પણ ચેતી લેશે ને બચશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું કૃતાર્થી થયો સમજાશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ઘણો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે ને હું માનું છું, માફ

મન તો નબળું ગણાતું નથી-કેટલાક તો મને હરીલા ગણે છે, મારા શરીરમાં ને મનમાં રોગો સ્થલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જે હું વીસ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાત્ત્વી શક્યો છું તો એ વીસ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત ? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજ્ઞની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જેણે જેણું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઈ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, ને રંડાયેલ પુરુષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં, પરણેલ કે ન પરણેલ પુરુષ ચા સ્ત્રીને ખીજે ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કદાચિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો ને હિંદી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વીરકેટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય નીચ દરદોથી પીડાએલા ને સડતા જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રી પુરુષોને તુરતજ ધા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, ને પોતાનાં દરદોને સાફ દવા શોધવા ડોક્ટરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે ! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાસ ટકા વૈદો ને ડોક્ટરો નકામા થઈ પડે. એ દરદોએ માણસ જાતને એવી બીડી છે કે વિચારશીલ ડોક્ટરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જે પરસ્ત્રી ગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે તો પ્રજ્ઞાનો અપાટભર અંત આવશે. એથી ચતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી

છે, કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો ખીજ ધર કરે છે, ને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં વધુ લંબાએહું પ્રકરણ બંધ કરીએ. ખોરાક, હવા, અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઈએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી-પુરુષે જૂદી ચોરડીઓમાં સૂવું જોઈએ. દ્વિસના બન્નેએ સારા ધંધામાં ને વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલા રહેવું જોઈએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં, અને ભોગમાં તો દુઃખજ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઈચ્છા થઈ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ડંડા પાણીથી નહાઈ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે ખીજું ને સાફ રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે ને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે, પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવીજ પડશે.



આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

ભાગ ૨ જે-કેટલાક ઉપચારો.

પ્રકરણ ૧ હું.

હવા.



રોગ્ય કેમ જાળવી રાકાય, તેના શાની ઉપર આધાર રહે છે, અને આરોગ્ય સંધરી રાખવાને સારું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા. જે બધા માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હંમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંધરી રાખવાને સારું

અમંડ અલ્પચર્ય પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોય નહિ, કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી, પણ એવાં સ્ત્રીપુરુષ આપણને ભાગ્યેજ મળી આવે છે. એવો નસીબદાર માણસ કોઈકે જ હશે કે જેને કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય. સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે. એવાં માણસ પહેલા ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જોઈને દરજે જાળવે તેટલે દરજે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઈ વ્યાધિ થઈ આવે ત્યારે જે તેને સાધારણ ઉપચારોનો અનુભવ હોય તો તે ગાલરો ન બનતાં, વૈદ હકીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઈ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

આપણે જોઈ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને

સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારૂ પણ ખુબ કીમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઈ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તુરત પસીના છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જ બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરફીશ બાથ' કહેવાય છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝેર જેવું ઘગતું હોય તેને જો તદ્દન નમ્ર દશામાં, ખુબી હવામાં સુવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ કિતરી જશે. તેને એએની મઠશે ને બ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય ત્યારે તેને ઓરાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અકળાય તોપણ આરી આરણું બંધ કરવાં જોઈએ, તેના કાન માથું ખુંગવાં જોઈએ, ને તેને ખૂબ ઓરાડવું જોઈએ; આ માન્યતા તદ્દન વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નખજો પડે છે. આવી રીતે તેને ખુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી યંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નખજો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઈ પણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઈ શકશે—તેમાં જરા પણ તુકસાન થનારું નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ઘુમે નહિ. જે દરદીને ઠંડી લાગે તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણ થતી નથી. જે દરદી નમ્ર દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુબી હવામાં ઢાંકીને સુવાડવામાં તો કોઈ કાંઈ તુકસાન નથી.

લાંબી સુદતના તાવ અથવા બીજા દરદીને સારૂ હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે, કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત-પક્ષીત હોય છે, આ તદ્દન વહેમજ જણાય છે, ભૂત-પક્ષીતપણું હવાના

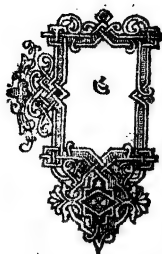
ખિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ધર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ધાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારું કે નહાઈ ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દર દેશ જતી શકે, ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા ખીજન ધરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી ખીજ કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઈક ફાયદો થાય છે. ધર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએ જતા હોઈએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઈએ. એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારું મળતું નથી, તેનું કારણ એ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોય પણ ખીજ સાવચેતીઓ જાળવાતી નથી; અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને, પહેલા ભાગમાં હવા વિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેની સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે ને હવા વિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગલું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે.



પ્રકરણ ૨ જી.

પાણીનો ઉપચાર.



વા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તુરત જોઈ શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સોને મલમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ. માથાનો કટો બહુ સખત ચડ્યો હોય તો તે વરાળથી ઘણીવાર મટે છે. અંધિવાથી સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય ને દરદીને તુરતની આસાએસ આપવી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરત ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીર ઘણું ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોત્રીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે,

બહુ થાકેલો માણસ જે વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે ને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઈ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુબી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણું ભાગે તુરત જ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી. પેદાનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો રોક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉઠ્ઠાતું પાણી બાટ-

લીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ ઉપર બાંધું કપડું રાખી શક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઈ શકે છે. જે માણસને કમજોર રહેતી હોય તે જે સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાંતણુ ધરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગોર્ડન સ્પ્રિંગ જે કેપના એક વેળા પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી બળવતા. તેને કોઈએ પૂછ્યું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે “હું સૂતી વેળા એક પ્યાલો, ને સવારના ઉઠતી વેળા એક પ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે.” કેટલાક માણસોને ચ્હા પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજ્ઞાનપણે માને છે કે ચ્હા તેનું કારણ છે, પણ ખરું જોતાં ચ્હા તો તુક્કાન કરે છે, કારણ તો ચ્હામાં રહેલું ગરમ પાણી છે.

બાક કે વરાળ લેવાને સાફ ખાસ યોગદાં આવે છે પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઈ તેની નીચે સ્પિરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂલો અથવા બળા રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જેઠાએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો, અને તેની આસપાસ ચોક્કાળ કે કામળા લપેટવી. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણ ખસેડી લેવું. એટલે દરદીને બાક લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે ને મોંપર મોતીયાં બાજે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચપર કે લોખંડના ખાટલાપર સુવાડીને બાક આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળાઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય.

વરાળ આપતાં દરદી દાંઝે નહિ અથવા કામળી વગેરે સળગી ન ઉડે, એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાનુક તપ્તીયતના દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઈ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માણસ જરૂર નીચોવાઈ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે. જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આપ્યા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે ફીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અથ્વા ઢાંકવું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઈ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છુટે છે. સોજે અમુક ભાગમાંજ ચઢ્યો હોય તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણા ઘોરા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, સીળસ વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે, અને ગમે તે માણસ તેની અજમાયેશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથા-પર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં બીજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો

દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડા ઉપર હંમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે. હરકોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય ત્યાં બરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી ફુટતી હોય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ થયું હોય, જેને માથાનો દાઢો હોય તે માણસ જે હંમેશાં બે વખત નાકથી પાણી ચઢાવે તો તેને ધણાજ ફાયદો થશે. એક નસકોઈ બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચઢાવી શકાય, ને પછી બંધ કરેલ નસકોરેથી કઢાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળેથી પણ કઢાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય તો નાકેથી ચઢાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરાએ ડર ખાવા જેવું નથી. નાકમાં પાણી ચઢાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચઢાવવાની કળ ન આવડે, તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચઢાવવાની કળા તુરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તુરત બંધ થઈ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તોપણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડાં પડે છે, તેને સાફ નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

ઘણા માણસો પાણી પુડેથી લેતાં અચકાય છે. તેથી શરીર નમળું પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે, પણ આ તદ્દન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સાફ પુડેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સાફ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળા તદ્દન સાફ થઈ જાય છે, ને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થએલું કંઈ પણ દરદ હોય તેણે પુડેથી બે રાત્ર પાણીની પીચકારી લઈ જેવી, એટલે તુરત

ખારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ધણું ઓસડો કરવા છતાં બહુજાનીમાંથી મુક્ત થતોજ ન હતો, શરીર ન'ખાઈ ગયું હતું ને પીણો થઈ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની બૂખ ઉઘડી ને થોડી મુદતમાં તેની તખીયત ઘણીજ સરસ થઈ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબુદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી કચુની કરીને જર્મને શોષ્યું છે કે દરદોને સાર પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ધલાળ છે. આ બાબતનાં તેનાં પુસ્તકનો ઘણી ભાષામાં તરજુમો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરજુમા થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદોનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો બહારના ભાગમાં ગુમડાં, વા કે ખીજ રીતે દરદો ટુટી નીકળે છે; અથવા તાવ બહાર નીકળી આખું શરીર તપાવે છે. કચુનીની પહેલાં લખનારાઓએ પાણીના ઉપચારો વિષે લખ્યું છે, 'પાણીના ઉપચારો' એ નામનું એક ઘણું જીનું પુસ્તક છે; પણ કચુનીના પહેલાંનાં કોઈએ પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મૂક્યું નથી; કોઈએ બધા દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ બતાવ્યું નથી. કચુનીની માન્યતા સર્વેશે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તે વિષે વિચારમાં પડવાનુંએ નથી; પણ એટલું તો ચોક્કસ જણાય છે કે ધણું દરદોને વિષે કચુનીના વિચાર ને ઉપચાર લાભ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરબનના મહુમ માજીસ્ટ્રેટ મી. ટીકનને ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ઘણા દાકતરોના ધલાળે કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ થયા પછી તેને કોઈએ કચુની ત્યાં જવા મૂક્યું. ત્યાં જઈ સાળ મહિ આવીને તે ઘણા વર્ષે ડરબનમાં રહ્યા હતા. તે હંમેશાં ઘણા માણસોને કચુનીના

ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. ક્યુનીના ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ નાતાલમાં છે. તે સ્વીટવૉટર્સ કરીને સ્ટેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એકજ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

ક્યુની લાગે છે કે, હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે. અને તેટલા સાડ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સાડ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે, પણ આપણે તેના વિના ચઢાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીસ ઈંચના કે તેથી નાના-મોટા, પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંનાં ટપ્પ-લંબગેળ વાસણો-આવે છે તે ક્યુની બાથ લેવાને સાડ બસ છે. તેવાં ટપ્પને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં, ને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ઘડ પાણીની બહાર રહે. ડુંડીથી સાથળ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદન નમ્રદશામાં બેસવું જોઈએ. ઠંડક લાગે તો પગે કામળી ઢાંકવી ને ઘડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. ખમીસ કે કબજે પહેરી શકે છે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકો આવી શકે ને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઈએ. દરદી ટપ્પમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડખડા રૂમાલવતી હળવેથી ધસે અથવા બીજા પાસે ધસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારેવાર સુધી લઇ શકે છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે, અથવા ઝોડકાર આવે છે જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીઝી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે શકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય

તેનું મગજ શાંત પડશે ને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જન્યત થશે તે તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જાણનાં પર-સ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું, બહુ આગસ અથવા બહુ જન્યતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં પરિણામો છે-તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર-હાથધોણું, અને બંધકોશ-પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કમજીવત થશે તો કેટલાકને હાથ-ધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણીજ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જીવા હરસ તે આવા બાથથી, ને તેની સાથે ખોરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે તો તુરત ઘણું ભાગે મોળ બંધ થશે. નખળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમજ લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુઃખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેને દુઃખાનો તુરત હળવો પડશે. ક્યુની પોતે તો આ બાથને કેનસર જેવા ભયંકર રોગમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જીવાન, બુઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઈ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે એ કેટલાંક દરદીને સારૂ અકસીર ધલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તર-જીમો બીજવેલા ઓછાડતું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણસ જે ચતો સૂઈ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાં સુધી ખુલી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાનાં પ્રમાણમાં વધારે ઓછી કામળો લટકતી પાયરવી. તેની ઉપર બાડા એ મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને ખાંચવી. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને

નમ કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કડકો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી આદરની વચ્ચે તેને ચોક્કસ સ્વા-કવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા ને બન્ને મેરથી કામળ તથા આદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બહેબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોં ને માથાપર બીજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હંમેશાં છુટું રાખવું. દર-દીને એક પળવાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે. ને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છુટે છે. ઘણી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સ્વપ્ન જાય છે. દરદી બીની આદરમાંથી નીકળે એટલે તેને હંડા પાણીથી નવરાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દરદો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઈ, અછમડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ આદરબંધન ઘણું ગુણુ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તો પણ આ ઉપચારથી ઘણું ભાગે નાખૂદ થઈ શકે છે. સીંગસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેવાં-લેવડાવ-વાનું દરેક જણુ ઘણી સહેલાઈથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિ-અનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં આદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઈ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી આદ-રને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તેજ દરદીને સાર કે બીજને સાર કદી ન વાપરવી જોઈએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય ને ખોરાક કસરત વગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય તો તેનો પૂરો કે ખીલકુલ ગુણુ માલુમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કચુની બાથ અથવા આદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો બાથ, ખુદી હવા ન લે અને ગંદકીમાં પડ્યો

રહે, શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજ બધા નિયમો પાળવાની સાથેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઈ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી કપાટાભેર સાજો થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.

પ્રકરણ ૩ જી.

માટીના ઉપચાર.



પણે પાણીના ઉપચાર વિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણ માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં વધારે ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો અનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઈની વાત નથી.

માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી લાંટીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય તો માટીથી ઘોષ પવિત્ર કરીએ છીએ, ગુલ્લ ભાગોમાં પણ મૂકવામાં આવે છે ને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલા વિષે મને જાતી અનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી એ ત્રણ દિવસમાં મરડો નાખૂદ થયેલો છે. માથાના દુઃખાવામાં માટીની લોપરી માથે મઠવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કઢો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મઠવાથી કઢો મટે છે. મુંઢ ધા વાગ્યો હોય ને સોજો મટે અથવા ન ચઢે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય લો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે કુટસોહ્ય વગેરે લેતો ત્યારેજ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અકસ્તીરતાની

મને ખબર પડી ત્યારથી ક્રુટસોલ્ટ વગેરે ગયું—તે કોઈ દિવસ લેવું પડ્યું નથી. જેને બંધકાશ રહે છે તેને સાફ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી કરે છે નજીકના ગામમાં કોઈ માણસને સાપ કરડ્યો, તે માણસને ઘણાંએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઈએ જીસ્ટની સલાહ લેવાનું કહ્યું; અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જીસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટ્યો ને થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જોવો નથી. જીસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી. પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જીસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાંપના કરડ્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સાફ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાએશ કરેલી છે, ને તેથી તુરંત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ડંડા પાણીમાં પલાળી તેની કણ લોપરી માટી ચાળીને પવિત્ર થવાય છે. નેગી લોંકા શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સાફ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટી-માંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુઠદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે જોઈએ છીએ એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

કુચુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપ-
યોગી લખાણ કર્યું છે તેમ જીસ્ટ નામના એક જર્નલે માટી ઉપર
લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચારે બતાવે છે, કે માટીના ઉપચારથી
અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક મેળા તેની

ભારે અસર થતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધારણથી મટે છે. સખત તાવવાખાને પેડુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક જો કલાકમાંજ ઓછો થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે. દાંડેલા માણસને તુરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે, ને તેને સોજો ચઢતો નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બંધારણ ફાયદો કરે છે. હીમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઈ સૂજ આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણુકારી જોવામાં આવી છે. દુઃખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદો આપે છે.

આમ માટીના ઘણા પ્રયોગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

બધી માટી સરખા ગુણુવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલૂમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચોખ્ખી જગ્યાએથી ખોદી કઢાડવી જોઈએ. જે માટીમાં છાણ વગેરેનો ભેગ હોય તો નહિ વાપરવી જોઈએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હોવી જોઈએ. થોડી રેતાળ ને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હોવાં જોઈએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઈએ. આટો બાંધીએ ને તે કંઠણુ રહે છે તેટલી માટી પણ કંઠણુ હોવી જોઈએ. ઘણે ભાગે તો તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં બાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવો. માટી શરીર ઉપર સ્પર્શ નહીં આવે તે પહેલાં લઈ લેવી. સાધારણ રીતે એથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી આવે છે.

વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરી જોઈએ. વપરાએલું કપડું જે તેમાં પણ વગેરે ન હોય તો ઘોઘનિ પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઈ શકે ને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડંખ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

તાવ અને તેના ઇલાજો.



જ્ય ઉપચારો વિષે થોડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદો વિષે થોડો વિચાર કરી શકીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે ખીજા ઉપચારો કે જેને સારૂ જૂદાં પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેનો પણ ખ્યાલ આવી જશે.

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સારૂ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તબીબોએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પુરાણ કર્યું છે. આપણા લૌકિક હિસાબ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં જતાવ્યા પ્રમાણે ઘણે ભાગે બધા તાવમાં એકજ ઇલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી તે ગાંડીયા તાવ (બ્યુએનીક પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે, ને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગાળું છું. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરકી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી. તેમાં ત્રેવીસ માણસ ધવાએલા. ચોવીસ કલાકમાં એકવીસ મુઆ. જે મરકીની ઇસ્પિતાલે પહોંચવા માંખા. તે બેમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો ને તે એકનેજ માટીની

પોટીસનો ઇલાજ કરી શકાયો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતું કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય છે કે તે માટીથી તેને ગેરફાયદો નહિ થયેલો. દરદીએને ફેફસાંનો વરમ થઈ તાવ આવેલો, સ્થિતિ બેભાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના ખળખા પડતા હતા. ઇસ્પિતાલમાં લઈ ગયા પછી દાકતરના કહેવા ઉપરથી મેં જાણ્યું કે તેને ઘણોજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણું ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઈએ. નખળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નખળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જોલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઈ તેટલોજ કામનો છે. ને ખાઈનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણીજ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, દોઢ સૂકાએલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે. માટે આમ ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને ક્યુની બાથ દેવા. ઝોઝામાં ઝોઝા બે તો હંમેશાં લેવાજ જોઈએ. બાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુબે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને ઢાંકેલો પણ જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડુ નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાખી તેનો રસ કઢાડી ખાણી લેવો ને તેમાં જોટલું જોઈએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. અને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના

પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જે દરદીના દાંત ન અંબાઈ જતા હોય ને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટકે તે એક કે અર્ધ કેળું ખૂબ છુદેલું લઈ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ઓઈલ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી, લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદી ન આપવું. ઠંડુ પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઈએ. સાફ પાણી મેળવવાનો ઈલાજ આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યો છે તે જોઈ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હંમેશાં બદલાવવાં જોઈએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી બતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઇડ ફીવર કહે છે, એવા સમ્પત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોગમે છે. કિવિનિન વગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થએલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દરદીથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરીયા શીવર' વાળા દરદીઓ કિવિનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરીયા તદ્દન ભાગ્યેજ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઈલાજો લેનાર મૅલેરીયાના દરદીઓને પણ તદ્દન સાજા થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે, પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારું છે, તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘણીની કાંસીની સાથે કે થોડા ઓખાના લોઠની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સમ્પત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી, એ ચમકારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને બ્યારે દરદીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઈએ.

કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીનેજ આપવું જોઈએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઝોલીવ ઝોઘલિવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

કબજીયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ.



પ્રકરણમાં ચાર દરદ સાથે આપ્યાં છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુખી ભરેલુંજ ગણાશે છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નીકટ સંબંધ છે, અને દવા વિનાના આપણા ધલાજ ચારેને સાફ લગભગ એકજ છે. ગ્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના

શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજીયત થાય છે, એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી, આવે છે ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઈ વેળા આમણ છટકે છે, અને કોઈ વેળા હરસ થઈ આવે છે; વળી કોઈને એકદમ દસ્ત થઈ આવે છે. જે દસ્ત ઘણા થાય ને હંમેશાં વારંવાર ને થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઈને મરડો થાય છે ત્યારે જરસ પડે છે, ને પેટમાં દુઃખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને બૂખ ઝોઘીજ લાગે છે, શરીર શીઘ્ર પડે છે. તાકાદ જાય છે, ને આસમાં બઢ્યો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીભાં દરદો પણ ઉપડે છે. કબજીયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સાર સેંકડો દવાઓ

ને ફાટીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીમલ શિરપ, કુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કબજીયત મટાડવાનું છે, અને કબજીયત મટતી લાગવાથી હબ્બરો માણસો આવી દવાની પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ કે દાકતર તુરતજ કહેશે કે કબજીયત વગેરે દરદોનું મૂળ બદ્દહજમી છે, અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદ્દહજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક છે તે ચોખ્ખું કહે છે કે અમારા દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાટીઓ, ચૂર્ણો ને ક્વાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની કંઈ આદતોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઈ જશે ! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દગાખોરજ છે. જીલાખ વગેરેની અસર હંમેશાં માફી છે, હલકામાં હલકા જીલાખો પણ કબજીયત મટાડી શરીરમાં ખીજાં જેર ઉત્પન્ન કરે છે. જીલાખ લઈને પણ જે માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જીલાખ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જીલાખનો કંઈક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જે કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કબજીયત, અંબહણી કે એવું દરદ ન રહે તો એ સિવાય ખીજું કોઈ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલા દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો, બહુ બારે ખોરાક, એટલે બહુ ધી, સાકર, ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. ખીડી, દારૂ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવું જોઈએ. મેંદાની રાંટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચ્હા, કાંરી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેંવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ આલીવ એઈલ લેવું.

ધલાજની સરખાત કરતાં છત્રીસ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દર-

મિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા પેકુએ મૂકવા, ને દિવસના કચુની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઓઢામાં ઓઢા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઈલાજથી સખ્ત ઝાડો, સખ્ત કચ્છીયત, સખ્ત મરડો ને સખ્ત જીના હરસ મટેલા મેં જોયાં છે. હરસની બાથતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઈલાજથી નાબૂદ થતા નથી; પણ હરસ સુદૃઢ ઇજા દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું બાદ નાખવાની જરૂર છે કે જ્યાં સુધી જળાસ કે લોહી પડતા હોય ત્યાં લગી બીલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઈ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે ઉક્ળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાં ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓઢામાં ઓઢી સુદૃઢમાં બંધ થશે ને દરદી ઇજા ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ઘગાવેલી ઇંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુબી હવાની જરૂર જેમ હંમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કચ્છીયતને સાફ નીચેનો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેચ પદ્મસ, મસકાટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે બૂખ ન હોય તો પણ આ મેવો તો લેવાયજ. આંકડી વખતે, મોઢું ખરાબ હોય તો એવે સમયે તો આ મેવો પણ ઇજા કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવો કચ્છીયતને વધારે ગુણકારી છે, એટલુંજ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.



પ્રકરણ ૬ હું.

ચેપી રોગો—શીતળા.



વ વગેરે કેટલાંક દરદો વિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. બધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી; વળી બધાં દરદોનું જ્યાં ઘણું ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે તે બધાં દરદોનો ઘણું ભાગે એકજ છલાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગીની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળા વિષે એક પ્રકરણ રોકવું અઘટિત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ કરાવી છે, તે તે દરદ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ બીજાં દરદોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; ને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં બરા-એહું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર બરાબર હોય તો શીતળાથી કરવાની કંઈજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતો હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદોનો છુટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા ચલાજ જોઈએ, પણ આપણે જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી તો પણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય, જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડતા દરદોનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં પ્રચ્છાં માણસો એકી વખતે

તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૌશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભનાવવામાં આવે છે કે ગૌશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે, ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૌશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કઢાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાવું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૌશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૌશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તો પણ ગૌશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૌશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૌશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે. એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઈચ્છામાં આવે તે માણસ ગૌશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહેમના હીમાયતીઓને મંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે, ને તેમને સખત સજા મળે છે. ગૌશીતળાની શોધ ૧૭૮૯ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જુનો વહેમ નથી. એ મુદતમાં લાખો માણસો તેનો ભોગ થઈ પડ્યાં છે. જેઓને ગૌશીતળા કઢાવવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સાફ જશએ સખળ કરણ નથી. ગૌશીતળા ન કઢાવત તો બારે શીતળા નીકળત એવું કોઈ કહી શકતું નથી; ઉલટું

કઢાવેલને શીતળા નહિ નીકળવાના તો અમંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા મવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જ્ને તે માણસ કઢાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ, પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઈ કેટલાક ઉલટી કરે છે, રસી જ્ને હાથે લાગે તો તેઓ સામુવતી હાથ ધુએ છે. રસી ખાવાનું કોઈ આપણને કહે તો આપણને તેની વાત ઉપરથી ઓકારી છુટશે ને એવી મજકરી પણ કોઈ માણસ ક વખતે કરે તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઈશું. એમ છતાં ભાગ્યેજ કોઈએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઈએ છીએ ! સૌ કોઈ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મ્હોડેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મ્હોડેથી લીધેલી વસ્તુઓ એકદમ લોહી સાથે મળી શક્તી નથી પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તુરત લોહી સાથે ભળે છે. ને જરા લીધેલી ચીજની અસર તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરોબરજ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સાર રસી ખાઈએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઈ આપણે મરણ કે કરપડ થઈશું, એવા ભયથી આપણે ગૌશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મબ્રહ્મ થઈએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઈ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે ખૂંસ તો નજ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે, આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને

વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણને ચામડી વાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજરવાર શીતળા નીકળે અથવા તરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગૌશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઈંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, ને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી રથપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢાવતા નથી. ગૌશીતળા કઢવવાના ફરજિયાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે આખત જેલમાં ગએલા છે. તેઓ ખીજને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ આખત ઘણા પુસ્તકો લખાયાં છે, ને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગૌશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૧. ગાયના કે વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કઢાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તો જતો કરવો. એ માણસ જાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતો નથી, એટલુંજ નહિ તે ચેપ લેવાથી માણસોને ખીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે ગૌશીતળાનો આલ થયા પછી ખીજાં દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

૩. મૂળ પાસ માણસ જાતના લોહીમાં બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં ખીજાં દરદોના ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઢાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેના શોધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતા કે એક હાથે એક દાણા કઢાડવાથી માણસ હંમેશને સારૂ મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુક્ત થાય. બારબાર બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઢાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ બમારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો.

ત્યારે એમ માનવવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો પોતેજ કંઈ નક્કી કરી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળી ન કઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એવું કોઈ સાબિત કરી શક્યું નથી.

૫. છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મુકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે ને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

આવી ને બીજી ઘણી દલીલો ને દાખલાથી ઉપરના મંડળે અંગ્રેજી પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર એસાડી છે. ઇંગ્લાંડનું એવું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ બિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી, અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં રોગ ઓછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના અંતીલા સભાસદોએ શોધો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે ગૌશીતળાનો વહેમ જરૂરી રાખવામાં દાક્તરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે, તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પૌંડ શીળી કઢાડવાના કામમાં મળે છે, તેથી તેઓ જાણમાં કે અજાણમાં ગૌશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોઈ શકતા નથી. કેટલાક દાક્તરોએ પોતે આવેા મત આપ્યો છે, ને તેમાંના ગૌશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થએલા છે.

જો ગૌશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન કઢાવવા ! આનો જવાબ હું તો એવડક થઈને 'ના' એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે, જાણી જોઈને મરજીઆત તો કોઈએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઈએ એવી ખાત્રી ખાત્રી છે. પણ જ્યાં જ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર કરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રિકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા અપરાધ જોખમ કઢાવવા જેવું છે, કારણ જો સામે થઈએ તો આપણી

ઉપર ઘણાં તહોમત છે તેમાં વળી જાણી જોઈને સાર્વજનિક તંદુર-
સ્તીને જોખમમાં નાખવાનું તહોમત આપણી ઉપર આવી પડે. આવી
સ્થિતિમાં આપણી શી કરજ છે? જ્યાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શીળી
કઢાવવામાં કાયદો માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હોઈએ તો
આપણે તે ભાગની ખીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયો લેવાની આપણી
કેટલેક દરજ્જે કરજ છે. જેઓ મેં ખતાવેલા કારણસર તેમાં
ધર્મબાધ સમજે છે, તેણે તો પોતે એટલોજ શીળીની સામે હોય
છતાં સામે થવું જોઈએ, ને સંકટો પડે તે ઉઠાવવાં જોઈએ. જે
માણસ માત્ર શરીર સુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢા-
વવા માગતો હોય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઈ
શકાય. તેવા માણસે તે બાબત ઘણું જ્ઞાન મેળવેલું હોવું જોઈએ.
પોતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હોવી જોઈએ,
ને તેણે પ્રજામત બદલવાને તૈયાર થવું જોઈએ. જે માણસ આમ ન
કરી શકે તેનાથી પોતાની તખીયતજ જળવવાની ખાતર પ્રજામતની
સામે ન થઈ શકાય. ઘણાં કામો આપણને પસંદ હોતાં નથી, છતાં
તે કામો આપણે જે મંડળમાં રહેતા હોઈએ તેઓની ખાતર કરીએ
છીએ. મંડળની સગવડતા આગળ આપણી સગવડતા એક કોરે મૂકવી
ધટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઈ શકે એવો વખત
માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે, આમ સાધારણ સૂત્ર
છે. વળી જે માણસ પોતાનો મત કંઈ રાખતો નથી, પણ ધારો કે
આવી જાતના લખાણથી માત્ર દોરવાઈ જઈને પોતાના આજસને
ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે તે માણસે તો કાય-
દાને શરણ થવું જોઈએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમો સમજી
તે બરાબર પાળવા જોઈએ. જે માણસ શીળીનો ચેપ ન ઇચ્છે, પણ
વિષય કરી તેમાંનો ચેપ હંમેશાં લે છે, અથવા આરોગ્યના બીજા
નિયમોનો ભંગ કરી દુઝો ભોગવે છે તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં

શીળી કઢાવવાનો રિવાજ, એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે, ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગૌશીતળાની હાનિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના ને ખોરાકના, ઉપલાં પ્રકરણોમાં બતાવેલા નિયમો સમજાવ્યા પછી તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી, કેમકે તેના લોહીમાંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સાફ ભીની ચાદર [વેટ શીટ પેક] નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઈએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ ઝરતી ઓછી થશે ને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જો એક જો જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો, ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. ‘હલકો મેવો’ એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજૂર, અદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઈએ. ‘વેટ શીટ પેક’થી એક અઠવાડિયાની અંદર દાણા નમવાજ જોઈએ. જો ન નમે તો બાળુપું કે હળુ શરીરમાં ઝેર રહેલું છે, ને તે નીકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તેનો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની, ને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સાફ થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ધણું દરદીને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દરદીને દરદ ગયા પછી નયનાથ રહે છે, અને કેટલાક દરદી પાછળથી કંઈ ને કંઈ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દરદ હોતું નથી; પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ મિનિનિનથી ધણી વેળાએ કાન બહાર

મારી જાય છે, કોઈને ‘ક્વિનિઝમ’ નામનું બચકર દરદ થાય છે. અભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઈલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ બીજા રોગોનું તે દવાઓ કારણ બને છે. દસ્ત-અંધી થવા ઉપર જીવાઓ લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું ને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી; એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારેલી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે તેને પણ અકસીર ઈલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરદજો શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલેજ દરદજો મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાનકારક છે. શીતળાવાળા દરદને સાફ આ દવા લેવાનો વિચાર વધારે ખાન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસને ફરી ઘણું બાજે શીતળા નીકળતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર ખૂબ વેગા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સૂકાય ત્યારે દરદીની ચામડી ઉપર હંમેશાં ઓલીવ ઓઈલ ચોપડવું. તેણે હંમેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદ્દન જશે ને નવી ચામડી આવી જશે.



પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા ચેપી રોગો.



પણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઇ અછબડા, ઓરી વગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કોલેરા, ઉડતો મરડો, એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી, તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સારૂ ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને ‘વેટશીટ પેક’ એ અકસીર ધલાવે છે એવે સમયે ખોરાક ધણેજ હલકો ને સાદો હોવો જોઈએ. લીલા મેવા ઉપર નબી ચકાય તો એ રોગ જપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ ઇન્ફ્યુએન્સિયલ પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાકતરો શોધી શક્યા નથી. ચાળા તો ઘણા ચુંથ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સારૂ પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે, ને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઓ તાવતું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાકતરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંઠીઓ તાવ થઈ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવો ઢોંગ છે, તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કઢાવનારને જો ન કઢાવત તો શીળી નીકળતજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી, તેમજ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાતજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઓ તાવને સારૂ તો એક પણ દવા બાજુવામાં આવી નથી તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નહીં ન કહી

શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઈશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સાફ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય.

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિડન જણાય ત્યારે તુરત 'વેટશીટ પેક' લેવો.

૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.

૩. દરદીને ખાવાનું મુદ્દત ન દેવું.

૪. સોસ પડે તો લીંબુનું ઈંદું પાણી દેવું.

૫. દરદીને ખુશી ને ચોક્ખી હવામાં સુવાડવો.

૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ. જે ડોક્ટર પણ ઇલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઇલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિશે બીલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ધણાને મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય ત્યાં ઉદરોવાળાં ઘરને સાફ કરવાની જરૂર જરૂર છે. ઘણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઈએ કે જેથી ઉદરોને ખાવાનું ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉદરોનાં દર વગેરે પુરી દેવાં જોઈએ, અને જે ઘરમાંથી ઉદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઈએ.

પણ મરકી ન થાય તેને સાફ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્મળ ને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુશી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બીલકુલ અડકી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઈએ. પણ તેમ ન થઈ શકે તો પણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું પડે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર, ને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે. તેને અગ્રિજમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં

દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સમ્પત્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સમ્પત્ત રહે છે, દરદી સ્વભલગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યેજ માણસો બચે છે. તે પ્રકારની મરડી જોહાનીસબર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઈ હતી, ને ત્રેવીસમાંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યો, આની કંઈક હકીકત અગાઉ અપાર્થ ગદ્ય છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ અંતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે; પણ તેમાં લોપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દરદીને 'વેટશીટ પેક'માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઈએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કોલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરડીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટશીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ, કેમકે દરદીને ગોટા ચઢે છે, ને સાથળ વગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચઢતી હોય ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઈએ. દરદીના પગ વગેરે રાખનું તેલ લઈ માલીસ કરવા જોઈએ. તેને ખાવાનું તો અપાયજ નહિ. દરદીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઈએ. તેને એકદમ સમ્પત્ત ઝાડો. ચાલે તો વખતો વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછડું ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઈએ. આવા ધલાજી પુરત લેવામાં આવે તો દરદીને ધળ પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કોલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણું ભાગે કોલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કચ્ચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણમાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે, ને તે સોંધાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. ખીજ ખોરાક તો ખવાતાજ હોય. એટલે આવાં ફળની

માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તો રહ્યા કરે છે. તેવામાં શરીર કમજલ ન કરી શકે ત્યારે કોલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કોલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી, અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી કિનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું સુકવાણુ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હોય છે, તે ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય ? કુદરતે આપણાં શરીર મજબુત ઘડ્યાં છે એટલેજ આપણે નબી શકીએ છીએ; માઠી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણોજ જલદી આવવો જોઈએ.

હવે કોલેરાના વખતમાં લેવી જોઈતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો ને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરું છે, સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો ખરાબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બીજાકુલ ખાવા જોઈએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઈએ. પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું ને પછી જાડી સાફ ખાદીવડે ગાળેલુંજ પીવું જોઈએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઈએ ને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઈએ. બધાં પાયખાનાં ઉપર દરેક જણ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જોતાં હંમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. બિલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે, ને પછી તેની ઉપર પગ વીતી માટી ઉરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી ને કરતાં આભડછેટ કે સુગ રાખી દરદીના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેકાં હોય તો તેને ભાંચી તેની ઘૂણ કરવી જોઈએ.

ઉડતો ચરડો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચોથો રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની કોથળી ખરાબર પેડું ઉપર વપરાય ને દરદીને તમામ

ખારાક ખંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નામુદ થાય. દરદીના પાચ-
ખાનને ઉપર મુજબ દાટવાની પુરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કોલે-
રાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

હેવટમાં ઉપરના એવી રોગોમાં દરદીએ તથા તેના મિત્રોએ અને
સગાંએ ખીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દરદી વહેલો
મરશે ને તેનાં સગાં તેમજ ખીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સુવાવડ.



ધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ
પ્રકરણોનો એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નજરે
આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા
સૂચના આપવી; પણ બહુ જાણીતા રોગોના ઉપ-
ચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપ-
ચારથી એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ ઘેરાએલા છે,
અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો સૂચ્યાં
હશે છતાં પણ તેઓ તો તખીઓની પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં
વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાજ
થઈ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી ફરી માંદા ન પડે અથવા
ભયંકર રોગના પંજમાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ
થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ હુક લખાણો ઉપયોગી થાય
એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ,
જગ્યાંની માવજત ને અકસ્માતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો
ખંધ કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. નિરોગી

કાચોને સુવાવડ ખીલકુલ બચકર હોતી નથી. ગામડીયા માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે, ને બચ્ચું અવતરતી વેળા ખીલકુલ ઈજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોયે છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

ત્યારે શહેરોમાં ઐરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સાડ અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં ને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માયજત કરવી પડે છે? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરો ઐરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓને ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જૂદું જ છે. બાળક ઉમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામાં આવે કે તે થોડીજ સુદ્ધતામાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીજા-મણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને ઐરીઓની જીવનમાં આવે છે. આવી શહેરો જિંદગીમાં ને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાં લગી આમ રાક્ષસ અને ત્યાં લગી સ્ત્રીને એન રહેજ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. ભલે બન્નેનો કે ભલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માખાપોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાં લગી બાળ વિષય, ને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તુરત થતો વિષય અટકે નહિ ત્યાં લગી સુખી સુવાવડ આવજ નહિ. માને બહુ વખત ભમકર વેદના

સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લાખા-એલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ધ્વજ સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે, અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બામલી, નબળા ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે, ને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઈએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઈ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણૂકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલાણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરજીવિત ઘણી ચોખ્ખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્યકર્મોમાં રોકાવું જોઈએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થવું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજર રહે.

જેમ મનની શુદ્ધ સ્થિતિ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હમ્મેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ. અનાજ નિયમસર ખાંધે એટલું ને સરસ ખાવું જોઈએ. આમલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યાં મુજબ સારા ખોરાક ગોઠવવો જોઈએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઈલ, બનાના, ને કાઉના પદાર્થો ખાંધે તેમ ખાવું જોઈએ. જો દરેક બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઈલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉઠતી થયા જેવું માત્ર

તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઈએ.

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હમ્મેશાં 'કચુની બાથ' લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે, ને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણુ રાખવો. એક બે વખત જોની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે બૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા અચ્ચાંના રક્ષણનો વિચાર માએ ને આપે કરવો ઘટે છે.

ઘણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘર કામમાં ઘણો બોજો રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ઘણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હમ્મેશાં થોડો વખત ખુદી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઈ પણુ દવા ન જાય એવી સંભાળ રહેવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

અચ્ચાંઓની માવજત.



માણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે અચ્ચું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે મુલાવડ વખતે પણ માએ ને અચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, અંદી જે હાડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાવ

રહેવાનું નથી. સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા અંધ કરવાનો રિવાજ એવી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમ-કારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઈએ. તેમ કરવાને સાફ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઈએ. ઓરડામાં શરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સગડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સગડી રાખવાની જરૂર જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની ખાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં ને ગંદાં કપડાંમાં સુવારવામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યા છે. સુવાવડીમાંથી ઉઠ્યા પછી બધા કપડાં સારી રીતે ધોઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તખીયતનો આધાર તદ્દન માની તખીયત ઉપર છે, એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઈએ. ગુંદર વગેરે ખાવાથી કાયદો હોય એમ જણાવું નથી. સુવાવડી જે ઘઉંનો ખોરાક, કેળાં વગેરે મેવાની સાથે એલીવ એમલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે ને ઘણું સરસ દૂધ છુટશે. એલીવ એમલ લેવાથી દૂધ રચક રહેશે ને તેથી બચ્ચાંને હમમેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઈ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તખીયત તપાસવી. બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઈ બેસવા બરોબર છે. બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઈ દવા વગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું. એટલે દરદ દૂર થશે. દોઢાદોઢ કરવાથી ને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તખીયત જરૂર બગડશે.

અચ્ચાંને હંમેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે, તેને કપડાં જેમ અને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઈએ. થોડા માસ તો કંઈ કપડાં ન હોય તો વધારે સાફ. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું ને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૌથી સરસ છે. આમ કરવાથી અચ્ચાંને પેરણુ વગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે, ને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાણુક થવાને બદલે મજબુત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઈએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે બરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હંમેશાં છોડવો જોઈએ, નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખ્ખો ચાળેલો ઘણોજ ઝીણો લોટ સાફ ૩ વતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સૂકાઈ જશે.

જ્યાં સુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાં સુધી અચ્ચાંને બીજે કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ઘઉંને શેડી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી અચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જોવાજ ગુણુ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છુંદી તેમાં અર્ધા ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરાબર મીલાવીને આપવાથી સરસ અસર થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે ત્યાં લગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો ગુદ્દ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. અચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથીજ સુધરવાપર જશે, ને અચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. અચ્ચાંને માત્ર આવે કે તુરંતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત, શાક વગેરે આપે છે. એ અચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારું છે એ શંકાવિનાની વાત છે. આ-કાશી અચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેશુ વગેરે કપડાં પહેરાવવાં, જોડાની ખીલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કંઠા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના ખગ કઠણ થશે ને જોડામાં સંકડાઈ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સાફ મોટાં રેશમનાં, તુધવિળાં કપડાં, લેંધી માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં, એ બહુ જંગલી ને ધાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે, ને તેના બરા શિક્ષક તેનાં માઆપજ છે, એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાક માઆપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાક થતાં શીખશે, નાળુક માઆપ પાસેથી નાળુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માઆપની શીખશે. માઆપના મોમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માઆપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માઆપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માઆપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ પ્રહણ કરશે. ‘બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા’ એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહીં માઆપ છે. બાપનો બોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે, અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળાવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાકળથી મળવાતી નથી.

આમ વિચાર કરતાં માઆપની ફરજ કેટલી બધી નાળુક છે એ જોઈ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાને તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઈએ કે કેળમાંથી કેળાંજ થશે, અને સાફ ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળજ પ્રાપ્તી, સાફ જાનવરનાં બચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભંગ

કરે છે. પરિત્ર જણાતાં માયાપનાં અવ્યયાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માયાપનાં અવ્યયાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું સુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે આપણે માયાપની પદ્ધતિને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માયાપ બનીએ છીએ, પછી અવ્યયાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન માયાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સાડ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માયાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માયાપ જો પોતાની બૂલ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં અવ્યયાંને બીજાં સુશિક્ષિત નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઈએ. નિશાળોમાં જઈ અવ્યયાં સહવર્તન શીખે, એ આશા રાખવી ફાકટ છે. સહવર્તન શીખવાનો રસ્તો એકજ છે, ને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો અવ્યયાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે એવું કંઈ આવતું નથી. અવ્યયું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે, ને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. સખ્દજ્ઞાન તો તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષર જ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માયાપની પાસેથી લઈ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું; હવે નિશાળે ખેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. માયાપ અવ્યયાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે, તે બરોબર સંભાળે, તો તેઓ કેટલે ઉંચે ચઢી શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી, પણ અવ્યયાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખેડાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઈ, શાભિતાં કમળ વગેરે વડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઈએ, પૈસાના લોભમાં પડવા રહી અવ્યયાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રમદોળાએલા રહી

વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જૂઠું બોલી જૂઠું શીખવીએ, તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી નવાઇ છે? આ વાક્યો ઉપર સમજી ભાષાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધ બિવિધ તો માયા-પોના હાથમાં છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

અકસ્માત-ફળવું.



ટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સહજ તપાસ કરી. અકસ્માતો જે વળતો-વખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઈએ, કે જેથી કોઈ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચ-પણથીજ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીયું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરાંપકારી મંડળ સ્થપાએલું છે, તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે; તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે જ્યાંસે ઇંધાયા પછી માણસ બાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડ્યા પછી તેનામાં જીવ બચાવવા થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તુરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ એ જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી

દરદીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો, અને બીજો એ કે દરદીને ગરમી આપવી, ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ત્રણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરત કરવી હોય તો નદી કિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. એ કે ત્રણ માણસ જે ડૂબતા માણસની પાસે હોય તોજ ઉપાયો બરોબર લઈ શકાય એવી સ્થિતિ આવે વખતે મદદ કરનાર માણસમાં સમય-સૂચકતા, ધીરજ ને ત્વરા, હોવાં જોઈએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંએ ન બને. વળી જે એ ત્રણ માસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા એસે તોપણ દરદીને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઈ તુરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઈએ.

દરદીને બહાર કહાડ્યા બાદ તુરત તેનાં બીજાંએલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઈએ. પાસેના પાસે જે કંઈ કપડાં હોય તે વડે દરદીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટબર દરદીને ઉઘો સૂવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો ને તેના મોંમાંથી કચરો પાણી વગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડ્યા પછી ચેતનક્રિયા આવે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સૂવાડવો, પણ માથું ને ઘડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ઘુંટણીયાબર બેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઈ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહારની હવા દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાંજા હાથ વાંકા વાળી દરદીની છાતીપર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતીપર મરમ ને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસપાસ

સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત ક્યાંયથી દેવતા આણી શકાય તો દરદીને ગરમ શેક કરવો ને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને ઓઢાડવાં. દરદીના શરીરને બરોબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે, આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાકતર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહ પૂર્વક ને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જે જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાંખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગ ને તીખાંને ઉકાળો આપવાથી દરદી સતેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાળને નકામા કોષ્ટએ નહિ ઉભવું જોઈએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુશી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છે:—તેના શ્વાસ બંધ થશે ને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલૂમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધાં બંધ હશે, ડોળા મોટા થએલા હશે, જડાં બીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર શીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે, અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફિકાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આભણું મુકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધ્રુમસ નહિ ચઢે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો ધણે ભાગે જીવ ગયો છે એમ માનવું. પણ દાકતર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગએલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દરદીની આવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આશા છોડવી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

અક્ષરમાત-દાઝવું.



કે પણ માણસનાં કપડાં કે કંઈ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ, તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે-દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણસને સારું શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાંની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઈ ઝપાટથી ચોળી નાખવો. જો આપો ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળોટવું, શેતરંજ જેવું કંઈ લુગડું વગેરે હોય તો તે તુરત લપેટી લેવું. પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જેવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઈ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઈ તુરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરાબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદ્દન મટી જશે. તથા દરદી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સફાઈ જાય કે તુરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જોને ન સુઝે તેને નીચેના ઇલાજો છે તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે.

કેળવું લીધું પાતડું લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, ને તે પાતડું દાઝ્યા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાતરાંને બદલે સાદું સુંવાળું કપડું લઈ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરાબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોટલાં કપડાં ન ઉખડે તો નવ-સેકા દૂધ, ને પાણીથી પલાળવું તે તદ્દન પડળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા ને નવા બાંધવા. ફેફસા પડ્યા હોય તે ફેડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઈ હોય તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાદું પાટાથી એક બીબને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજબો ચામડી-પર બળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

અકસ્માત—સર્પદંશ.



પેશી માણસ સદાય ડરતો આવ્યો છે. સર્પને વિશેવહે-મેનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. રાતના તેને મોટો ઊવ કહીએ છીએ. સર્પ હિંદુમાં પૂજ્ય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર છે એમ સ્થૂલ માન્યતા છે. લગવાન શેષશાપી એટલે શેષનાગની ઉપર સતારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની માળા આરોપી છે. 'સહસ્રમુખી શેષ-

નામથી વર્ણુન ન થઇ શકે', એમ કહી સર્પને વિષે ખુદ્દિ અને જ્ઞાન માન્યાં છે. આવો કંઈક વિચાર ખ્રીસ્તધર્મમાં પણ છે. સર્પની ખુદ્દિના જેવી આપણી ખુદ્દિ તેજ હોવી જોઈએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સર-ખામણી કરી છે. નળને કરકાટક નામે કરડી તેના ઉપર ઉપકાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક-કરપડો બનાવ્યો કે જેથી જંમલોમાં ભટકતાં તેની ઉપર કોઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને આશ્ચર્યમાં સેતાનનું રૂપ પણ આપ્યું છે, સર્પે હુવા ખીખીને લલચાવ્યાં.

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાઓ ચાલી રહ્યાં છે. સર્પને ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરેબર લાગે તો મોતજ નીપજે છે, અને મોતને આપણે ધન્યતા નથી તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂછએ છીએ એ પણ સમજાઈ જાય છે. એ સર્પ તદ્દન નાનું જંતુ હોત તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજાત; પણ મોટું, વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

તેનામાં ખુદ્દિ કેમ આરોપાર્ધ એ જાણતાં વધારે વિચાર કરવો પડે છે. હાલના શાસ્ત્રીઓ લખે છે કે સર્પને ખુદ્દિ છેજ નહિ. તેઓના શિક્ષણ પ્રમાણે તો સર્પને જ્યાં દેખીએ ત્યાં મારવાજ જોઈએ. હિંદુ-સ્તાનમાં સર્પદંશથી દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ માણસો મરે છે એવી સરકારી ગણતરી છે. મરેા વિશેષ હોવાનો સંભવ છે. દરેક ઝેરી મુએલા સર્પની પાછળ સરકાર ધનિામ આપે છે; આથી હિંદુસ્તાનને ક્ષાયદો થયો છે કે કેમ એ જોવાનું છે-એટલો તો સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડ્યો હોય ત્યારેજ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય? તેના બચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્તાન અથવા તો કોઈ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જણાય છે. અમુક ભાગમાં સર્પ આવતા અટકાવી શકાય એ અને છે. તે

ભાગમાં આવતા સર્પેને મારી નાખવાથી ખીજ આવતા અટકે છે. તેઓ સમજે છે કે એ જગ્યાએ જવું તે મોતના પંજમાં જવા બરાબર છે; પણ આવું તો બહુ ટુંકે ભાગને વિષે કરી શકાય. હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ મુલકને એ સાહસ લાગુ પડી શકતું નથી, એટલે સર્પેને મારી જડમૂળ ઉખેડવાનો પ્રયાસ તો પૈસા પાણીમાં ફેંકી દેવા બરાબર લાગે છે.

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઈશ્વર છે. ઈશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાઘ મિહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ધરિદ્રાથી તો નહિજ સર-જ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઈશ્વરે પેદા કર્યો હશે તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઈએ.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યુરોપમાં મહા યોગી થઈ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઈજા ન કરતાં, એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી ફફારો વસે છે. તેઓ વાઘ, વર, સર્પો વગેરે નિર્ભયપણે ફરે છે, ને તેઓને ઈજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કોઈ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જનવરોથી ખો થતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે, પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પોદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી-ફફાર એટલા યોગી છે, કે જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂઠેજ લાગે તો તેઓમાથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી-ફફાર આ પ્રાણીઓની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ ને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબિત થાય છે કે કેટલાંક ભયકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાક જોગી-ફફારોની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે

દરેક જીવને વિષે વૈર-ભાવ તજી દઇએ છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર-ભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ધર્મરત્ન ભજી શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો કૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય ? માણસોમાં ધાતકીપણું ઓછું છે ? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાધ વરૂની પેઠે આપણા ભાઈઓનેજ ફાટી ખાઈએ છીએ. ધર્મ-પુસ્તકોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં ને વાધ પણ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાં સુધી વાધ-ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આ જગત-શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઈ છે. જગતની આસ્તીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર-જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણસને વિષે જગત બદલાય છે; એ ધર્મરત્ન મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, ને તેમાં આપણા સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લ'ખાણુથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણને એવા બધા ભાઈઓની સામે મળી આવે છે, ને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર મહણ કરવા યત્ન કરે તો આ લખાણુ નિરર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર-આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ કહેવાઈ ગયું છે.

હાલના રોધકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોશક સાત્વિક છે

તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર અત્યંત નથી; તેથી ઉદ્ધતું, જે માણસનું લોહી દારૂ વગેરે પીને કે ખૂબ મશાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઈને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે છે ને મરણ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રિઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી અપાયું છે. એક લેખકે ત્યાં સુધી બતાવ્યું છે કે જે માણસ નિમક વગેરે તજે છે અને માત્ર ફળાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઈ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવ-પૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તજ્યાં હોય તેણે માની લેવું કે જે લોહી ધણા કાળનાં દુરુપયોગથી ઉતરી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ બરોબર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ કાણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે ને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારૂ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોશબેર વહે છે ત્યારે ત્યારે તે વધારે ગરમ થએલું હોય છે; અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઈ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરના સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્ત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલા ખોરાક જોઈ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું, સર્પ કરડે તો પણ 'હાય મુઝા' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભઈસો સમજવો ને છેવટે જ્યાં સુધી હાથે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાં સુધી જ જિંદગી નહોતો એમ બાધી મીઠા નમીવવી.

સર્પદંશથી ચતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આલું પોઈ ઇલીઝબેથના સંપ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટ્ઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે. જુદા જુદા સર્પોની ચાહીતિ આપી છે તેને ઇલાજે પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે કાળ પડવાથી માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ઘણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

બધા સર્પ કંઈ ઝેરી હોતા નથી ને ઝેરી સર્પોમાંના બધાના ઝેરથી તાત્કાલિક મરણ નિપજતું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પને પણ હમ્મેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી. આલું સમજી કોઈ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તુરત ધાસ્તીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તુરત કરી શકે એવો સહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છે:-

સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો. તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દબ સખત રીતે બાંધી શકાય છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળી ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા એક ઇંચ જેટલું છેદ કરી લોહી કઢાડવું. પછી તેમાં પરમેંગનેટ ઓફ પોટાસ નામના ક્ષારની લાલ કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણ્યક્ષમાં આવે છે. ભૂકી એકતરફ રાખી શકાય ને બીજી તરફ વળ-દાર નાનું આણીદાર ચપ્પું હેસ એવી લાકડી ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ એક ક્ષીલીમાં વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના બાને બીજા માણસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો ને ચૂસેલું થુંકી કઢાડવું, જેના મોંમાં આંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઈ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મિનિટની અંદર લેવાય તોજ કાલ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા

પછી ઉતરવું એ ભાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જુસ્સુ લખે છે કે તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જાણાતાને માટીના પ્રયોગથી સાજો કરેલ:- માટીનો ખાડો કરી દરદીને તેમાં સૂવાર્યો ને તેના આખા શરીર ઉપર ખેદેલી માટી લાદી. આથી એ માટીએ શરીરને ગરમી આપી ને જોર ચૂસી લીધું ને દરદી ઉઠ્યો. આવા બીજા દાખલા પણ જુસ્સુ આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાખ્યા છી અથવા ચૂસ્યા પછી દરદીને તુરત માટીની મોટી અર્ધો ઘંચ જાડી એવી લાંબી ને પહોળા લોપરી મૂકી દેવી. જેમ કે હાથે કરડ્યો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક દીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી ને ચાળેલી હોય તો બહુ સાફ. બહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સાફ. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઈએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશનેજ સાફ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સાફ કામ આવે છે.

દરદીને જો ઘેન ચડે અથવા તો તેને શ્વાસોર્ધ્વાસ અંધ થાય તો ફૂંકેલાને સાફ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોર્ધ્વાસના બતાવ્યા છે તે ચોજવા, ઘેન ચડે તો જોને ગરમ પાણી કે લવંગ તજનો ઉકાળો આપવાં, દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો, શરીર ઠંડું થઈ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી દલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

અક્ષરમાત-વીંછી વગેરેના ડંખો



પણામાં કહેવાય છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઈને ન હોય એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડ કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે, છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે, વીંછીના

ડંખથી ઘણે ભાગે મોત નિપજતું નથી; દાકતર મુર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીંછીનો ડંખ ઝોણી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીઆળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થુંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સાફ ડંખથીજ છેદો. પાટો બાંધવો ને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાક પુસ્તકોમાં બતાવે છે કે ડંખ ઉપર સરકો ને પાણી સમ-ભાગે મીઠાવી તેનાં પોતાં મૂક્યા કરવાં, અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ઘોયા કરવો. તે ભાગ તે તે પાણીમાં ઘોળાય એવો હોય તો તેમાં ઘોળી રાખવો. પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન છે એમ જેને કમનસીબ વીંછીનો ડંખ લાગશે તો અનુભવે જોઈ શકશે. લોપરી જેમ અને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ યાદ રાખવું. તેને સાફ બશેર માટી લોપરી હશે તો વધારે નહિ ગણાય. ધારો કે આંગળીએ વીંછી કરડ્યો છે તો કોણી સુંવી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ ખોસી રાખ્યો હોય તો વેદના તુરત હલકી થશે.

કાનખજુરો ભમરી વગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ધલાજ સમજવો.

પૂર્ણાહુતિ.

આરોગ્યનાં પ્રકરણો કેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરાં થયાં છે. જે મને અવકાશ મળશે તો કેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો કોઠો પૂરવણી તરીકે આપવા ધારું છું. પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયાં પ્રકરણથી પૂરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો ઉદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણમાં શા સાફ લખ્યાં? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોટ્યું છે. મારી સૂચનાઓ અધૂરા વિચારથી અથવા અધૂરા અવલોકનથી તો નથી થઈ? હકીકતમાં તો એમજ છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધૂરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં તે વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સાર? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદ માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટ વૈદુ વિશેષ છે એ બતાવાઈ ગયું છે. એટલે આટલાં બધાં ઉંટ-વૈદમાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિર્દોષ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવું એ સ્થુલ હેતુ છે. વિચાર કરતાં માલુમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સાર ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરું છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણે ભાગે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો. જોઈએ, વેળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઈક ઉપાયો તો બધા જાણે. જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તો વિચારવો બાકી છે. આરોગ્યની જરૂર શી છે ? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હૃદયપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું, ને તેને મજબુત બેઠા તેનો ગર્વ કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સાઈ છે.

આ શરીરને બધા ધર્મોએ ધૈર્યને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઈ ધર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે ને ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-ઈઆદત-એજ આપવાનું છે. ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી ને અંદરથી સાઈ ને સાફ રાખવું, ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદ્દતે પાછું સોંપી દેવું. જો ભાડાખતની બધી શરતો પાળીએ તો ધણી આપણને મુદ્દત પુરી થયે સામેનું ઇનામ આપે છે ને પોતાના વારસ બનાવે છે.

જીવ માત્રને શરીર છે, ને તેનો ઘાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યો ને ગાયો છે. રત્નચિંતામણીનો અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વ ભક્તિ-ઈઆદત-કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખરું સુખ નથી ને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ધૈર્યનું ધર કરીને રખાય તોજ તે કામનું છે, અથવા તો તે હાડકાનો, માંસના ને લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મોટાં છિદ્રોમાંથી નીકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા આમતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી

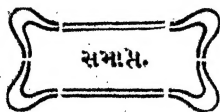
કરીએ છીએ. મદામહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતાં આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઈ, દોગાઈ, સ્વચ્છંદ કપટ, ચોરી, જીર વગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેર વાનાં હસ્તેશાં માગે છે, ને તે ગધું મગતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે હીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં આછી છે. પલકવારમાં તેનો નાશ થઈ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઈ શકે તે વસ્તુનો દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોયજ. ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધાઈ કેવું છે તે જોઈ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણને આજીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાગ ખંડુ સારા થઈ શકે તેમ મદા અધમ પણ થઈ શકે છે.

શરીર ઉપર કાળ મેળવવા ઈશ્વર-ખુદા-મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ-શીતાન-પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઈશ્વરને કળજે રહે છે ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કળજે આવે છે ત્યારે તે નરકની ખાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથ ધગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન ખોલવાનું ખોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, ને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સહુ નરક રૂપે જ જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા આપ્યા જઈએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ ને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાગરૂને જાગરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું, પણ મહેલ જાગરૂ તરીકે વપરાય ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ. એટલે

શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ધચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ધચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ધર્મશરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તામે થવાથી શરીર કદી આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખડું આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખડું સુખ છે, અને ખડું આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેન્દ્રિય જીભ ને જીતવીજ જોઈએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિપદેન્દ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, ને જોણે ઇન્દ્રિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ધર્મશરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રીસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે, નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જ કહીએ તે છે. આ પદાર્થ છુટો છવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.



“ વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ” કૃત લોકપ્રિય વૈદ્યક પુસ્તકો.

કિંમત.

ઘરવૈદ્ય- Family Medicine (પાંચમી આવૃત્તિ)	૮-૮-૦
સારી સન્તતિ-How to beget Health Children (બીજી આવૃત્તિ) ૨-૦-૦
ધાત્રી શિક્ષા-Midwifery ૨-૦-૦
રોગી પરિચર્યા-A Book on Nursing ૨-૦-૦
ગરીબોનો વૈદ્ય-Simple Remedies for the Poor	૨-૧-૦
સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય ૧-૧૨-૦
બાળકોનો વૈદ્ય ૨-૦-૦
યુવાવસ્થાનો શિક્ષક-Advice to the Young (ત્રીજી આવૃત્તિ) ૧-૮-૦
વાગ્બટ સૂત્રસ્થાન-Vagbhat's rules of Hygiene	૦-૧૨-૦
જલોપચાર શાસ્ત્ર-Treatment of water ૦-૮-૦
નિર્મળતા-A Treatise of General Debility	૦-૮-૦
મલાવરોધ-કુમળયત-Constipation ૦-૬-૦
વાજીકર દુષ્ટપત્ર-Manhood and Womanhood (બીજી આવૃત્તિ) ૦-૮-૦
આરોગ્ય સંકેતના ઉપાય-A way to Health (પાંચમી આવૃત્તિ) ૦-૨-૦
બાળલગ્ન-An Essay on Child-marriage (બીજી આવૃત્તિ) ૦-૨-૦
બ્રહ્મચર્ય-(ત્રીજી આવૃત્તિ) Continence ૦-૨-૦
આરોગ્ય અને વિચારોની એકવાક્યતા ૦-૧-૦
વિધવા વિવાહ વિષે વિચાર-આરોગ્ય શાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે	૦-૧-૦
જૈન ધર્મ અને વૈદ્યક શાસ્ત્ર ૦-૧-૦
સાસરે જતી પુત્રીને મળી શીખામણ ૦-૧-૦

માહાત્માજી અને અનુભવસિદ્ધ રંગપંથા

લક્ષ્મણજી તંત્રજી સ્વચ્છંદીયી બા. રનાર

ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી

શું કાર્ય કરી રહી છે ?

દેશીગ વપ મધ્યાં ગુજરાતી ભાષામાં અને
આત દે.થી લિહી ભાષામાં 'દ.ધ. રનાર'
મા નિહારા તેમજ બીજા ૭ રંગોની પુસ્તકોના
બા. રનાર સ. કાનુ મોટે કૈયુ જ્ઞાન જનમભારતે
આપી આયુર્વેદની જોયા બાજને છે. તામ
આતી યાદક આવે. નસુનનો બા.ક મફત બ-
ધાવે. વાર્ષિક લાભગત ૬ ૨-૧-૦ બેટ મલે.

આ ફાર્મસીની દવાઓનો બહારનામ પા. ર
કર્યા એજન્ટોની આવશ્યકતા છે.

મોજાનીની ગતેનો તેમજ અમારા ઘરેકે મા
બા.નુ કેટલોગ મફત મંગાવે.

લખો-

ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી, અમદાવાદ.

